



## beef and bean chili

Beans are full of fiber. Fiber can help prevent diseases such as heart disease and cancer.

- ½ pound lean ground beef
- ½ cup chopped onion
- 2 cans (15 ounces each) chopped tomatoes
- 2 cups cooked pinto or red beans
- 1 cup water
- 1 cup uncooked macaroni
- 1 teaspoon chili powder

**step 1** Cook ground beef and onions in a skillet until meat is browned. Drain off any extra fat.

**step 2** Add tomatoes (with liquid), beans, water, macaroni and chili powder to beef.

**step 3** Simmer for about 30 minutes or until macaroni is tender. Stir occasionally. Add a little more water while cooking if needed.

*Makes 6 servings - One serving (1 cup) has 219 calories, 6 gms fat, 25% calories from fat and 6 gms fiber.*



### Spice up your chili

Add any of the following:

- red pepper
- cayenne pepper
- black pepper
- more chilli powder

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## guiso de carne y frijoles

Los frijoles tienen mucha fibra. La fibra ayuda a prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas.

- ½ libra de carne magra molida
- ½ taza de cebolla picada
- 2 latas (15 onzas) de tomates picados
- 2 tazas de frijoles pintos o rojos cocidos
- 1 taza de agua
- 1 taza de macarrones sin cocinar
- 1 cucharadita de chili en polvo

**paso 1** Cocine la carne y la cebolla hasta que la carne esté dorada. Escorra la grasa.

**paso 2** Añada los tomates (con el jugo), los frijoles, agua, los macarrones y el chili en polvo.

**paso 3** Cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los macarrones estén blandos. Revuelva de vez en cuando. Agregue agua si hace falta.

*Rinde 6 porciones - Una porción (1 taza) tiene 219 calorías, 6 gm de grasa, 25% de calorías de grasa y 6 gms de fibra.*



### Dele sabor a su guiso

Agregue lo siguiente:

- pimiento rojo
- pimiento cayenne
- pimienta
- más chili en polvo

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.