



Nutrition Pathways

Cooking Tip Sheet #1: Planning for Home Cooking

This series will provide you with simple, nutritious recipes and basic cooking tips to help support home cooking. One of the most powerful first steps towards eating healthy is cooking at home. *Planning* to eat healthy is a first step. Planning can be as simple as choosing main meals you would like to eat at the beginning of the week, taking stock of what you already have in your home and then putting together a shopping list that includes additional breakfast and lunch items.

Simple Bean Chili



What you will need:

- 1 tablespoon olive oil or other vegetable oil
- 1 large onion, diced
- 3 cloves garlic, minced (or 1 ½ tsp garlic powder)
- 1-2 tablespoons chili powder (more or less to taste)
- 1 can (28 oz) diced low sodium tomatoes
- 1 can (15 oz) black beans, **rinsed and drained**
- 1 can (15 oz) kidney beans or pinto, **rinsed and drained**
- 1 ½ cups water, low sodium vegetable or chicken broth, add more if needed

Directions

1. Heat oil in a large pot over medium heat for a few seconds, then add and **sauté** onions for 6-8 minutes-until soft, then add the garlic, chili and cumin powder, and cook for about 1-2 minutes.
2. Add beans, tomatoes, liquids, bring to boil, reduce heat, and **simmer** for 20 – 30 minutes or so, stirring occasionally. Add more water as needed. Taste for flavor, season with salt (optional) and pepper.

Tips

- Use any beans you have on hand, or substitute your favorites, cannellini beans and pinto beans also work well with this recipe.
- Prefer meat in your chili? Just add lean ground meat while sauteing onions—for a healthier option, make it lean ground turkey or if you don't have fresh meat, add rinsed and drained canned chicken breast.
- Make it a complete meal, serve with low-fat Greek yogurt or sour cream and rice, whole grain bread or corn bread.
- Chili, as well as soups and stews, freeze very well—make a double recipe and save some for a night when cooking is not an option.

Rinsing and draining beans, and other canned vegetables, will reduce sodium content by almost half.

Sauté--fry quickly in a small amount of oil or fat.

Simmering keeps foods just below the boiling point.



Nutrition Pathways

Hoja de consejos de cocina #1: Planificación de la Cocina Casera

Esta serie le proporcionará recetas sencillas y nutritivas y consejos básicos de cocina para ayudar a respaldar la cocina casera. Uno de los primeros pasos más poderosos para comer sano es cocinar en casa. Planear comer sano es un primer paso. La planificación puede ser tan simple como elegir las comidas principales que le gustaría comer al comienzo de la semana, hacer un balance de lo que ya tiene en su hogar y luego armar una lista de compras que incluya elementos adicionales para el desayuno y el almuerzo.

Chile de Frijoles Simple



Que necesitarás:

- 1 cucharada de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados (o 1 ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 1-2 cucharadas de chile en polvo (más o menos al gusto)
- 1 lata (28 oz) de tomates bajos en sodio cortados en cubitos
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, **enjuagados y escurridos**
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos o pintos, **enjuagados y escurridos**
- 1 ½ tazas de agua, caldo de pollo o vegetales bajo en sodio, agregue más si es necesario

Direcciones

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio durante unos segundos, luego agregue y **saltee** las cebollas durante 6-8 minutos, hasta que estén blandas, luego agregue el ajo, el chile y el comino en polvo y cocine durante aproximadamente 1-2 minutos.
2. Agregue frijoles, tomates, líquidos, deje hervir, reduzca el fuego y cocine a **fuego lento** durante 20 a 30 minutos más o menos, revolviendo ocasionalmente. Añadir más agua si es necesario. Pruebe el sabor, sazone con sal (opcional) y pimienta.

Consejos

- Use los frijoles que tenga a mano, o sustituya sus favoritos, los frijoles cannellini y los frijoles pintos también funcionan bien con esta receta.
- ¿Prefieres la carne en tu chile? Simplemente agregue carne molida magra mientras saltea las cebollas; para una opción más saludable, hágalo pavo molido magro o, si no tiene carne fresca, agregue pechuga de pollo enlatada enjuagada y escurrida.
- Conviértalo en una comida completa, sívala con yogur griego bajo en grasa o crema agria y arroz, pan integral o pan de maíz.
- El chile, así como las sopas y los guisos, se congelan muy bien; haga una receta doble y guarde un poco para una noche cuando cocinar no sea una opción.

Enjuagar y escurrir los frijoles y otras verduras enlatadas reducirá el contenido de sodio a casi la mitad.

Saltear - freír rápidamente en una pequeña cantidad de aceite o grasa.

Cocer a fuego lento mantiene los alimentos justo por debajo del punto de ebullición.