

3 Bean Chili

1. Wash hands and surfaces.
2. Wipe off the top of any cans and open. Drain and rinse all canned beans and canned corn.
3. Rinse and peel onion. Chop into a small dice
4. Heat a sauce pan over medium high heat. Add olive oil and heat.
5. Add onion and cook for 5-7 minutes or until transparent.
6. Add drained and rinsed corn and beans. Cook for 3-5 minutes.
7. Add spices and cook for another 1-2 minutes or until fragrant.
8. Add canned crushed tomato. Stir well and bring to a boil. Reduce heat to medium low and cook for 20-30 minutes.
9. Serve and enjoy right away with corn bread/tortilla chips or cool and store in a sealed container in the refrigerator for 3-4 days.

Chile de 3 Frijoles

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Limpie la parte superior de las latas y ábralas. Escurra y enjuague todos los frijoles enlatados y el maíz enlatado.
3. Lava y pela la cebolla. Picar en dados pequeños
4. Caliente una cacerola a fuego medio alto. Añadir aceite de oliva y calentar.
5. Agregue la cebolla y cocine durante 5-7 minutos o hasta que esté transparente.
6. Agregue el maíz y los frijoles escurridos y enjuagados. Cocine durante 3-5 minutos.
7. Agregue las especias y cocine por otros 1-2 minutos o hasta que estén fragantes.
8. Agregue el tomate triturado enlatado. Mezcle bien y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine durante 20-30 minutos.
9. Sirva y disfrute de inmediato con pan de maíz/chips de tortilla o enfríe y guarde en un recipiente sellado en el refrigerador durante 3-4 días.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



3 Bean Chili



A hearty, tomato-based stew full of pantry staples.

Un guiso abundante a base de tomate lleno de alimentos básicos de la despensa.

Servings/ Porciones6

Cost of Recipe/ Costo de Receta\$5.64

Cost per Serving/ Costo por Porción\$0.94

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



1 (28 OZ) CAN
1 LATA DE 28 ONZAS



1 (15 OZ) CAN
1 LATA DE 15 ONZAS



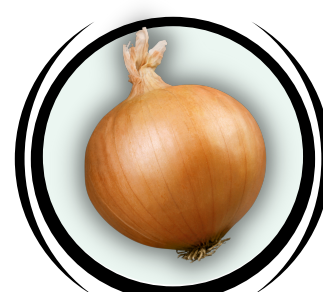
1 (15 OZ) CAN
1 LATA DE 15 ONZAS



1 (15 OZ) CAN
1 LATA DE 15 ONZAS



1 (15 OZ) CAN
1 LATA DE 15 ONZAS



1



1/4 CUP
1/4 TAZA



1 TSP
1 CDITA



2 TSP
2 CDITA



2 TSP
2 CDITA

Tools Needed/Instrumentos:



CDITA= cucharadita
CDA= cucharada
TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon

Directions/Direcciones:

