WIC Cooks!

Chili with Rice

Makes 4 Servings

- 1 tablespoon olive oil
- 6 cloves garlic, chopped
- 1 onion, chopped
- 1 green bell pepper, chopped
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, undrained
- 1 jalapeño, seeded and minced
- 1/2 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1 cup cooked brown rice
- 1 (15 ounce) can kidney beans, drained and rinsed, or 2 cups cooked kidney beans
- Salt (optional) to taste
- Pepper to taste

1. In a large skillet, heat olive oil over medium heat. Add garlic, onions, and bell pepper. Sauté until tender.
2. Add tomatoes, jalapeño, cumin, and chili pepper. Cover and simmer for 15 minutes.
3. Remove lid, add rice and kidney beans and simmer for an additional 10 minutes.
4. Season with salt (optional) and pepper to taste.

Calculated without added salt.

Nutrition Facts
Serv. size 1/4 of recipe (288g)
Servings 4
Calories 240
Fat Cal. 35

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 4g	**6%**	**Total Carb.** 41g	**14%**
Sat. Fat .5g	**3%**	Fiber 11g	**44%**
Trans fats 0g		Sugars 5g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 11g	
Sodium 240mg	**10%**		

Vitamin A 6% Vitamin C 70% Calcium 10% Iron 25%

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County.
The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income.
It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689.
This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County

WIC Cooks!

Chili de Arroz

Hace 4 Porciones

- 1 cucharada de aceite de olivia
- 6 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento morrón verde picado
- 1 lata (15 onzas) de tomates en cubitos, sin escurrir
- 1 chili jalapeño, sin semillas y picado
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 taza de debada arroz cocida
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- Sal (opcional) y pimiento el gusta

1. En una sarté grande, caliente el aceite de olive a fuego medio. Añada el ajo, la cebolla y el pimiento morrón. Saltee hasta que esté suaves.
2. Añada los tomates, el jalapeño, el comino y el chile en polvo. Cubra y deje que se cocine a fuego lento durante 15 minutes
3. Quite la tapa, añada la debada y los frijoles rojos y cocine a fuego lento durante 10 minutos adicionales.
4. Condimente con sal (opcional) y pimiento al gusto.

Nutrition Facts
Serv. size 1/4 of recipe (288g)
Servings 4
Calories 240
Fat Cal. 35

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 4g	**6%**	**Total Carb.** 41g	**14%**
Sat. Fat .5g	**3%**	Fiber 11g	**44%**
Trans fats 0g		Sugars 5g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 11g	
Sodium 240mg	**10%**		

Vitamin A 6% Vitamin C 70% Calcium 10% Iron 25%

Calculado sin sal

Public Health
Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Progama de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.