

3 Can Chili

Makes 6 Servings

Ingredients

1 can beans, low-sodium undrained

(pinto, kidney, red, or black 15.5 ounces)

1 can corn, drained (15 ounces, or 10-ounce package of frozen corn)

1 can crushed tomatoes, undrained (15 ounces)

chili powder (to taste)

Directions

1. Place the contents of all 3 cans into a pan.
2. Add chili powder to taste.
3. Stir to mix.
4. Continue to stir over medium heat until heated thoroughly.
5. Refrigerate leftovers.

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/3-can-chili>



Chili de 3 Latas

Hace 6 porciones

Ingredientes

1 lata de frijoles, bajo en sodio (pinto, rojo, o negro de 15 onzas)

1 lata de elote, escurrida (15 onzas o un paquete de elote congelado de 10 onzas)

1 lata de tomates triturados (15 onzas)

Polvo de chili al gusto

Direcciones

1. Pon los contenidos de las tres latas en una sartén

2. Agregue el polvo de chili al gusto

3. Revuelve para mezclar

4. Continúe a mezclar sobre fuego medio hasta que esté completamente caliente

5. Refrigerar las sobras



Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/3-can-chili>