



Turkey Chili with Fusilli

Serves 10

Fruits and Vegetables: ½ cup per serving

1 tablespoon vegetable or olive oil
1 medium onion, chopped
1 medium green bell pepper, seeded
and chopped
2 pounds lean ground turkey
1 (28 oz) can diced tomatoes, unsalted
1 cup water
1 (15.5 oz) can kidney beans, rinsed
and drained
1 teaspoon garlic powder
2–3 teaspoons chili powder
¼ teaspoon pepper

1 cup fusilli whole-wheat pasta, uncooked
1 cup cheddar cheese, reduced-fat, shredded

1. Wash and prepare onion and green pepper.
2. Heat oil in a deep frying pan on medium heat. Sauté ground turkey, onions, and green peppers until lightly browned. Drain off fat.
3. Add tomatoes with juice, water, kidney beans, spices, and uncooked fusilli pasta to the turkey mixture. Cover and simmer for about 20 minutes or until the pasta is tender.
4. Stir occasionally to keep chili from sticking. Thin with a little water during cooking, if necessary.
5. Top with cheddar cheese before serving.

Tip

- ★ Dice 12 fresh tomatoes and use instead of canned tomatoes.

Nutrition Facts: Serving size: 1 cup, Calories: 330, Carbohydrates: 22 g, Fiber: 4 g; Fat: 13 g; Saturated fat: 3.5 g; Sodium: 270 mg



Chile con pavo y fusilli

Porciones: 10

Frutas y vegetales: ½ taza por porción

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 pimentón verde mediano, sin semillas y picado
2 libras de pavo magro molido
1 lata (28 oz) de tomates, cortados en cubitos
1 taza de agua
1 lata (15.5 oz) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
1 cucharadita de ajo en polvo
2–3 cucharaditas de chile en polvo
¼ cucharadita de pimienta

1 taza de pasta fusilli integral, cruda
1 taza de queso cheddar, parcialmente descremado, rallado

1. Lave y prepare cebollas y el pimentón verde.
2. Caliente el aceite en un sartén hondo a fuego medio. Saltee el pavo molido, cebollas y pimentones verdes hasta que estén ligeramente dorados. Escurra la grasa.
3. Añada tomates con jugo, agua, frijoles rojos, especias y pasta fusilli cruda a la mezcla de pavo. Cubra y deje a fuego lento por unos 20 minutos o hasta que la pasta esté tierna.

4. Agite de vez en cuando para que el chile no se pegue. De ser necesario, diluya con un poco de agua mientras cocina.
5. Cubra con queso cheddar antes de servir.

Consejo

- ★ Corte 12 tomates frescos en cubitos en vez usar tomates enlatados.

Nutrition Facts: Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías: 330, Carbohidratos: 22 g, Fibra: 4 g; Grasas: 13 g; Grasa saturada: 3.5 g; Sodio 270 mg