

Sweet Potato Turkey Chili

Ingredients:

- | | |
|---|--|
| 1 tablespoon oil | 3 sweet potatoes, chopped into small pieces |
| 1 onion, diced | 3 cloves garlic, minced |
| 1 ½ pounds ground turkey | 2 cups water |
| 2 tablespoons chili powder | 2-3 cups broth |
| 2 tablespoons low sodium taco seasoning | 1 can (14 ounce) black beans, drained/rinsed |
| ¼ teaspoon cayenne (optional) | |

Directions:

1. Heat oil in large pot over medium heat. Add onion, turkey, 1 tablespoon chili powder, and 1 tablespoon taco seasoning. Once turkey is browned and crumbled, and onions are tender, remove ingredients from pan and set aside.
2. In same pot add sweet potatoes and remaining spices (chili powder and taco seasoning) and stir to combine. Once sweet potatoes have started to brown, add garlic, water, and broth (start with 2 cups). Bring to a boil and simmer until sweet potatoes are soft (approximately 10 minutes). Blend in food processor, blender, or use masher to puree as much as possible).
3. Add turkey, black beans, and cayenne (optional), stir to combine. More broth can be added to get desired thickness.

Serve with sour cream, cilantro, cheese, avocado, or tortilla chips.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Chile de batatas y pavo

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite | 3 batatas picadas en trozos pequeños |
| 1 cebolla cortada en dados | 3 dientes de ajo picados |
| 1 1/2 libra (680 g) de pavo molido | 2 tazas de agua |
| 2 cucharadas de chile en polvo | 2-3 tazas de caldo |
| 2 cucharadas de condimento para tacos bajo en sodio | 1 lata (14 onzas; 414 g) de frijoles negros, escurridos y enjuagados |
| 1/4 cucharadita de cayena (opcional) | |

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla, el pavo, 1 cucharada de chile en polvo y 1 cucharada de condimento para tacos. Una vez que el pavo esté dorado y se desmenuce y las cebollas estén tiernas, retire los ingredientes de la sartén y reserve.
2. En la misma olla, añada las batatas y las especias restantes (chile en polvo y condimento de tacos), mezcle bien. Una vez que las batatas hayan empezado a dorarse, añada el ajo, el agua y el caldo (comience con 2 tazas). Deje hervir a fuego lento hasta que las batatas estén blandas (aproximadamente 10 minutos). Coloque la mezcla en la procesadora, licuadora o utilice un pasapurés para hacer el puré tanto como sea posible.
3. Añada el pavo, los frijoles negros y la cayena (opcional), mezcle bien. Puede añadir más caldo para obtener el espesor deseado.

Sírvalo con crema agria, cilantro, queso, aguacate o tortilla frita.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT