

Chili Mac and Cheese

8 Servings

Ingredients

- 1 Tbs **oil**, olive or canola
 - 2 cups frozen **peppers and onions**, thawed
 - ½ tsp **garlic powder**
 - 2 Tbs **flour**
 - 2 Tbs **chili powder**
 - 1 can (28 oz) **crushed tomatoes**, low sodium
 - 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
 - 1 can (15 oz) **white beans**, drained and rinsed
 - 1 can (15 oz) **kidney beans**, drained and rinsed
 - 2 cups **vegetable broth**, low sodium
 - 2 cups uncooked **whole wheat elbow macaroni**
 - ½ cup **shredded cheese**, Cheddar or Colby
- Optional Toppings: avocado, sour cream/plain yogurt, cilantro, cheese*



Nutrition Information

Serving Size: 1¼ cups

Calories: 370
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 2g
Protein: 19g
Sodium: 540mg
Carbohydrates: 62g
Added Sugar: 0g
Fiber: 16g

Instructions

1. Heat oil in a large pot over medium heat, then add thawed peppers and onions with garlic powder. Cook, stirring occasionally, for about 2 minutes.
2. Sprinkle in the flour and chili powder, and stir constantly for another 2 minutes.
3. Add in the rest of the ingredients except pasta and cheese. Stir to combine, scraping up any bits of flour from the bottom of the pot.
4. Add in the dry pasta and stir. Bring to a boil, then cover and reduce heat to low. Let simmer for about 15 minutes, stirring often, until the pasta is cooked to your liking.

Coditos con Queso al Estilo Chili

8 Porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite**, de oliva o canola
 - 2 tazas de **mezcla congelada de paquete de pimientos y cebolla**, descongelada
 - ½ cucharadita de **ajo en polvo**
 - 2 cucharadas de **harina**
 - 2 cucharadas de **chile en polvo**
 - 1 lata (28 oz) de **tomates triturados**, bajos en sodio
 - 1 lata (15 oz) de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
 - 1 lata (15 oz) de **frijoles blancos**, enjuagados y escurridos
 - 1 lata (15 oz) de **frijoles colorados**, enjuagados y escurridos
 - 2 tazas de **caldo de vegetales**, bajo en sodio
 - 2 tazas de **pasta integral tipo "codito"**, cruda
 - ½ taza de **queso rallado**, Cheddar o Colby
- Ingredientes opcionales para la cobertura: aguacate, natilla/crema agria o yogurt natural, cilantro, queso*



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1¼ tazas

Calorías: 370
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 19g
Sodio: 540mg
Carbohidratos: 62g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 16g

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue la mezcla de pimientos y cebolla descongelados y el ajo en polvo. Cocine por 2 minutos y mueva ocasionalmente.
2. Espolvoreé la harina y el chile en polvo y mueva constantemente por 2 minutos más.
3. Agregue el resto de los ingredientes excepto la pasta y el queso. Mueva hasta combinar bien.
4. Agregue la pasta y mezcla. Deje hervir, cubra con una tapa y reduzca el calor. Deje cocinar a bajo hervor por 15 minutos, moviendo frecuentemente hasta que la pasta esté cocida como a usted le gusta.

