

# Sweet Potato & Red Bean Chili

*Serves 6*

## Ingredients

2 teaspoons vegetable oil  
1 small onion, diced  
3 cups sweet potatoes, in 1/2 inch cubes  
2 garlic cloves, minced  
2 cups tomatoes, chopped  
1 1/2 teaspoons chipotle chili powder  
2 teaspoons ground cumin  
1 15-ounce can of red beans, rinsed  
2 tablespoons chopped cilantro (optional)  
Salt and pepper

## Directions

1. Warm the oil in a large pot over medium heat. Add onions and sweet potatoes. Cook for 4 minutes.
2. Stir in garlic, tomatoes, chili powder, cumin and 1 1/2 cups water. Cook for 10 minutes.
3. Add beans and cook until heated, about 5 minutes. Season with cilantro, salt and pepper. Enjoy!

Courtesy of Stellar Farmers' Market Recipes

## *Nutrition Quick-Fact*

Sweet potatoes contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

# Chili de batatas y frijoles rojos

*6 porciones*

## Ingredientes

2 cucharaditas de aceite vegetal  
1 cebolla pequeña, cortada en cubos  
3 tazas de batatas, cortadas en cubos de 1/2 pulgada  
2 dientes de ajo, picados  
2 tazas de tomates, cortados  
1 1/2 cucharaditas de chipotle en polvo  
2 cucharaditas de comino en polvo  
1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, lavados  
2 cucharadas de cilantro picado (opcional)  
Sal y pimienta

## Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las cebollas y las batatas. Cocine durante 4 minutos.
2. Agregue el ajo, tomates, chipotle, comino y 1 1/2 tazas de agua. Cocine por 10 minutos.
3. Agregue los frijoles y cocine hasta que se calienten, alrededor de 5 minutos. Sazone con cilantro, sal y pimienta al gusto. ¡Buen provecho!

Cortesía de Stellar Farmers' Market Recipes

## Información nutricional

Las batatas contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.