

## 3-Can Corn Chili

Serves 6

### Equipment

- Saucepot

### Ingredients

- 1 can beans (pinto, kidney, red, or black, 15 ounces), low-sodium, drained
- 1 can corn (15 ounces), drained
- 1 can crushed tomatoes (15 ounces), undrained
- Chili powder to taste

### Directions

1. Place all the ingredients into a pan over medium heat. Stir to mix.
2. Continue to stir until heated through.
3. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

A variety of veggies adds flavor, vitamins, and antioxidants, which help fight disease.

# Chili de maíz de 3 latas

6 porciones

## Equipo

- Cacerola

## Ingredientes

- 1 lata de frijoles (pintos, rojos o negros, 15 onzas), bajos en sodio, escurridos
- 1 lata maíz (de 15 onzas), escurrido
- 1 lata tomate triturado (15 onzas), sin escurrir
- Chile en polvo al gusto

## Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una cacerola sobre fuego medio. Mezcle bien.
2. Continúe revolviendo hasta que todo se haya calentado completamente.
3. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

¡Una variedad de verduras añade sabor, vitaminas y antioxidantes que ayudan a combatir las enfermedades.