

# White Bean Chili

Serves 8

## Ingredients

- 2 15 oz cans sodium-free white beans
- 16 oz low-sodium chicken or vegetable stock
- ¼ cup celery, diced
- ¼ cup fennel, sliced thin
- ½ cup leeks, sliced thin (optional)
- 1 green bell pepper, diced
- ½ onion, diced
- 2 garlic cloves, minced
- 2 cups spinach
- 1 tablespoon green onion, chopped
- 1 cup shredded chicken
- 1 15 oz can corn
- 1 15 oz can coconut milk (low fat optional)
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 1 can green chilies (optional)
- ½ cup farro
- 1 tablespoon olive oil

## Directions

1. In a large pot, heat oil then add garlic, leeks, and onions and cook until translucent.
2. Add green chilies, celery, fennel, bell pepper, and chicken to the pot and saute for 3-4 minutes. Season with salt and pepper.
3. Add stock, coconut milk, farro, corn, and beans and bring to a boil. Lower heat to a simmer and cook for 7 minutes.
4. Add more stock if needed and enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Beans are packed with protein and fiber to keep you feeling full and provide lasting energy!

# Chile de frijol blanco

8 porciones

## Ingredientes

- 2 frijoles blancos sin sodio de 15 oz
- 16 oz de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio
- ¼ taza de apio, cortado en cubitos
- ¼ taza de hinojo, en rodajas finas
- ½ taza de puerros, en rodajas finas (opcional)
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- ½ cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de espinacas
- 1 cucharada de cebolla verde, picada
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 lata de maíz de 150z
- 1 lata de 15 oz de leche de coco (baja en grasa, opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 lata de chiles verdes (opcional)
- ½ taza de farro
- 1 cucharada de aceite de oliva

## Instrucciones

1. En una olla grande caliente el aceite, luego agregue el ajo, los puerros y las cebollas y cocine hasta que estén transparentes.
2. Agregue chiles verdes, apio, hinojo, pimiento y pollo a la olla y saltee durante 3-4 minutos y sazone con sal y pimienta.
3. Agregue el caldo, la leche de coco, el farro, el maíz y los frijoles y deje hervir. Baje el fuego a fuego lento y cocine por 7 minutos. ¡Agregue más caldo si es necesario y buen provecho!

## Información nutricional

Los frijoles tienen un alto contenido de proteína y fibra, ¡los cuales lo mantendrán satisfecho y proveerán energía duradera!