

## **Chili con Frijoles**

### Ingredientes

- 1 lata de frijoles rojos (no drenado)
- 1 lata de frijoles blancos (no drenado)
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (28 onzas)
- 1 paquete de condimento de chili
- ¼ de una lata de chile chipotle en adobo (opcional, para añadir calor)
- 1 lata de maíz drenado (opcional)

### Indicaciones

1. Calentar una olla a fuego medio
2. Cortar los chiles chipotles
3. Poner todos los ingredientes en la olla
4. Revolver con una cuchara de madera para asegurarse que nada se pegue a los lados de la olla
5. Llevar a hervir, luego reduce el calor y cocina a fuego lento por 20-25 minutos
6. Disfruta

Esta receta fue creada por Matthew Biagi, Jasmine Hambaro y Michael Harris en coordinación con el UMass College of Nursing.