

Crockpot Butternut Squash and Black Bean Chili

Ingredients:

- Nonstick cooking spray
- 2 large onions, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 butternut squash, seeded, peeled and cut into 1.5-inch pieces (approximately 5 cups)
- 2 bell peppers (any colors), diced
- 2-14.5 oz cans of diced tomatoes
- 4 tsp chili powder
- 2 tsp cumin
- 1 tsp salt
- 2-15 oz cans black beans, drained and rinsed
- Diced avocado (for serving)
- Chopped cilantro (for serving)

Directions:

1. Coat slow cooker with nonstick cooking spray
2. Add garlic, onions, butternut squash, and bell peppers. Combine cans of tomatoes, chili powder, cumin and salt. Pour over squash, onions and peppers.
3. Cover and cook on HIGH for 6 hours or LOW for 8 hours. Add beans during last 30 minutes.
4. Before serving, top with diced avocado and chopped cilantro.

Sopa De Calabaza Con Frijol Negro cocinada en olla de cocimiento lento (Crockpot)

Ingredientes:

Aceite en aerosol
4 dientes de ajo, finamente picados
2 cebollas, finamente picadas
2 pimientos morrones (de cualquier color), en cuadritos
1 calabaza moscada o butternut squash chica (aprox. 800 gr/ 2 ¾ lb), pelada, sin semilla, y cortada en cuadros medianos
2 cucharaditas comino
4 cucharaditas paprika o pimentón dulce
1 cucharadita sal
2 tazas agua
2 latas frijoles negros escurridos (425 g/ 15 oz)
2 botes tomate troceado (411 g / 14.5 oz)
1 aguacate, picado en cubos
Cilantro picado, para servir, al gusto

Elaboración:

1. Rociar la olla de cocimiento lento con aceite en aerosol.
2. Agregar ajo, cebolla, pimiento morrón, y calabaza en cuadros. Mezclar tomate troceado, comino, paprika y sal. Verter la mezcla sobre ajo, cebolla, pimiento morrón, y calabaza.
3. Cubrir y cocinar en temperatura ALTA (high) por 6 horas o en temperatura BAJA (low) por 8 horas. Agregar los frijoles negros escurridos durante la ultima media hora.
4. Servir con aguacate en cubos y cilantro picado.