



Black Bean Tostadas

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: 1 tostada

Cost: \$4.74 per recipe, \$0.53 per serving

Ingredients

- 2 (15 ounce) cans low-sodium black beans
- 2 tablespoons vegetable oil
- ½ medium onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon dried oregano
- 9 corn tortillas
- Salsa or see **Salsa Fresca** recipe (optional)

Directions

- 1) Drain and rinse the liquid from one can of black beans and add it to a medium size bowl. Add the second can of beans to the same bowl without draining and rinsing the liquid.* Use a potato masher to mash the beans until they are no longer whole. Set beans aside.
- 2) In a sauce pan, heat oil over medium heat. Add the onions and cook, stirring often, for 1 to 2 minutes.
- 3) Stir in garlic and cumin and cook for 30 seconds.
- 4) Stir in the black bean puree. When puree begins to boil, reduce heat to low.
- 5) Stir in the salt and oregano and simmer for 10 minutes, uncovered.
- 6) Warm each tortilla in a skillet over medium-high heat for 1 minute on each side.
- 7) Top tortilla with ¼ cup of black bean mixture and salsa if using.

**The extra liquid, saved from the second black bean can, will make it easier to mash the beans.*

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1 tostada
Amount per serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 303mg	6%
Vitamin A 0mcg	0%
Vitamin C 3mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Money-Saving Tip: Soak dried beans ahead of time and freeze as a low-cost option. Use when needed!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Tostadas de Frijoles Negros

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: 1 tostada

Costo: \$4.74 por receta, \$0.53 por porción

Ingredientes

- 2 latas (15 onza) frijoles negros, bajos en sodio
- 2 cucharadas aceite vegetal
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita comino
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita orégano
- 9 tortillas de maíz
- Salsa o ver receta **Salsa Fresca** (opcional)

Preparación

- 1) Escurra el líquido y enjuague una lata de frijoles negros y agréguelo a un tazón mediano. Agregue la segunda lata de frijoles al mismo tazón sin enjuagar y sin drenar el líquido.* Use un prensador de papas para hacer puré los frijoles hasta que ya no estén enteros. Ponga los frijoles a un lado.
- 2) Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Añada las cebollas y cocine, revolviendo frecuentemente, por 1 a 2 minutos.
- 3) Añada el ajo y el comino y cocine por 30 segundos.
- 4) Añada el puré de frijoles. Cuando el puré empiece a hervir, reduzca el fuego a lento.
- 5) Añada la sal y orégano y cocine por 10 minutos más, destapado.
- 6) Caliente cada tortilla en un sartén sobre un fuego medio-alto por un minuto de cada lado.
- 7) Cubra la tortilla con ¼ de taza de mezcla de frijoles negros y salsa si la usa.

**El líquido extra, guardado de la segunda lata de frijoles negros, facilitará el macerado de los frijoles.*

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1 tostada
Amount per serving	
Calories	180
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 303mg	6%
Vitamin A 0mcg	0%
Vitamin C 3mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero: Remoje habichuelas secas con anticipación y congele para una opción de bajo costo. ¡Uselas cuando sea necesario!

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



“Tostadas” de Feijão Preto

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: 1 “tostada”

Custo: \$4.74 por receita, \$0.53 por porção

Ingredientes

- 2 latas de feijão preto com baixo teor de sódio
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ cebola média, picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher de chá de cominho moído
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de orégano seco
- 9 tortilhas de milho
- Molho salsa ou veja a receita de **Molho Salsa Fresco** (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Escorra o líquido de uma lata de feijão preto, enxágue e coloque em uma tigela média. Adicione a segunda lata de feijão na mesma tigela sem enxaguar ou escorrer o líquido.* Use um espremedor de batatas para amassar os grãos até que não estejam mais inteiros. Reserve o feijão.
- 2) Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 1 a 2 minutos, mexendo frequentemente.
- 3) Adicione o alho e o cominho e cozinhe por 30 segundos.
- 4) Adicione o feijão preto amassado. Quando começar a ferver, reduza ao fogo baixo.
- 5) Adicione o sal e o orégano e cozinhe por 10 minutos, descoberto.
- 6) Aqueça cada tortilha em uma frigideira em fogo médio-alto por 1 minuto de cada lado.
- 7) Cubra a tortilha com ¼ copo da mistura de feijão preto e molho salsa se usar.

Nutrition Facts

9 servings per container

Serving size 1 tostada

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 303mg 6%

Vitamin A 0mcg 0%

Vitamin C 3mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**O líquido guardado da segunda lata de feijão facilitará amassar o feijão.*



Dica para economizar dinheiro: Deixe os grãos secos de molho com antecedência, cozinhe, e congele como uma opção mais em conta. Use quando necessário!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.