



Creamy Pasta with Tomatoes and Beans

Prep time: 5 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$5.56 per recipe, \$0.93 per serving

Ingredients

- ½ box (7-8 ounces) whole wheat pasta
- 1 tablespoon unsalted butter
- ½ teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons chili powder
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons flour
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added, drained
- 1¼ cups fat-free milk
- 1 (15 ounce) can pinto beans, drained and rinsed
- 1 cup shredded reduced fat cheddar cheese
- 1 (6 ounce) container nonfat plain yogurt

Directions

- 1) Cook pasta according to package directions. Set aside.
- 2) Melt butter in large saucepan. Add garlic powder, chili powder, black pepper, salt, and flour. Cook and stir for 1-2 minutes, until golden brown.
- 3) Add tomatoes, milk, beans, and cooked pasta. Cook for 4-5 minutes, stirring often.
- 4) Mix in cheese and yogurt and stir until melted. Remove from heat and serve.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	350
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 331mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 587mg	10%
Vitamin A 136mcg	15%



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

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.

*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.



Pasta Cremosa con Tomates y Frijoles

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$5.56 por receta, \$0.93 por porción

Ingredientes

- ½ caja (7-8 onzas) pasta integral
- 1 cucharada mantequilla sin sal
- ½ cucharadita ajo en polvo
- 2 cucharaditas chile en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita sal
- 2 cucharadas harina
- 1 lata (15 onzas) tomates en cubitos, sin sal, escurrido
- 1¼ taza leche sin grasa
- 1 lata (15 onzas) frijoles pintos, enjuagados
- 1 taza queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1 envase (6 onzas) yogurt sin sabor y sin grasa

Preparación

- 1) Prepare la pasta según las instrucciones en el paquete. Deje a un lado.
- 2) Derrita la mantequilla en una cacerola grande. Añada el ajo en polvo, el chile en polvo, la pimienta, la sal y la harina. Cocine y revuelva por 1-2 minutos, hasta que se dore.
- 3) Añada los tomates, la leche, los frijoles y la pasta cocida. Cocine por 4-5 minutos, revolviendo frecuentemente.
- 4) Añada el queso y el yogurt y revuelva hasta que se derrita. Retire del fuego y sirva.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero: Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

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.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	350
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 331mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 587mg	10%
Vitamin A 136mcg	15%

*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.



Macarrão Cremoso com Tomate e Feijão

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$5.56 por receita, \$0.93 por porção

Ingredientes

- ½ caixa (7-8 onças) de macarrão integral
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- ½ colher de chá de alho em pó
- 2 colheres de chá de tempero “chili”
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 lata (15 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal, escorridos
- 1¼ copos de leite sem gordura
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho, enxaguado
- 1 copo de queijo cheddar ralado com teor de gordura reduzido
- 1 recipiente (6 onças) de iogurte natural sem gordura

Modo de Preparo

- 1) Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
- 2) Derreta a manteiga em uma panela grande. Adicione o alho em pó, o tempero “chili,” a pimenta-do-reino, o sal e a farinha. Cozinhe e mexa por 1 a 2 minutos, até dourar.
- 3) Adicione os tomates, o leite, o feijão e o macarrão cozido. Cozinhe por 4 a 5 minutos, mexendo com frequência.
- 4) Adicione o queijo e o iogurte e mexa até derreter. Retire do fogo e sirva.

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

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.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	350
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
<hr/>	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 331mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 587mg	10%
Vitamin A 136mcg	15%

*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.