



# Pasta with Greens & Beans

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 15 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$4.23 per recipe, \$0.60 per serving**

## Ingredients

- 2 cups uncooked whole wheat pasta
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 (10 ounce) package frozen spinach  
OR 1 (14 ounce) can spinach
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes with liquid, no salt added
- 1 (15 ounce) can cannellini beans, drained and rinsed
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ cup grated parmesan cheese

## Directions

- 1) Cook pasta according to package directions. Set aside.
- 2) Heat oil in large pan. Add garlic and cook on low until soft.
- 3) Add spinach, tomatoes with liquid, beans, salt, and pepper. When the mixture bubbles, cook on low heat (uncovered) for 5 minutes.
- 4) Add pasta and parmesan to spinach mixture. Toss well and serve.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 128mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 418mg	8%
Vitamin A 221mcg	25%

\*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:

To get more spinach for a better price, choose canned or frozen.

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.



# Pasta con Espinaca y Habichuelas

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 15 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$4.23 por receta, \$0.60 por porción**

## Ingredientes

- 2 tazas pasta integral cruda
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada ajo picado
- 1 paquete (10 onzas) espinaca congelada o 1 lata (14 onzas) espinaca enlatada
- 1 lata (15 onzas) tomates picados, con su jugo, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) habichuelas cannellini, enjuagadas
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ taza queso parmesano

## Preparación

- 1) Prepare la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Deje a un lado.
- 2) Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el ajo y cocine hasta que esté tierno.
- 3) Agregue la espinaca, tomates con su jugo, habichuelas, sal y pimienta. Cuando la mezcla burbujee, cocine a fuego lento (descubierto) por 5 minutos.
- 4) Agregue la pasta y parmesano a la mezcla de espinaca. Revuelva bien y sirva.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 128mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 418mg	8%
Vitamin A 221mcg	25%

\*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:**  
Para obtener más espinacas a un mejor precio, elija enlatado o congelado.

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.



# Massa com Verduras e Feijão

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.23 por receita, \$0.60 por porção

## Ingredientes

- 2 copos de massa de trigo integral, cru
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de alho picado
- 1 pacote (10 onças) de espinafre congelado OU 1 lata (14 onças) de espinafre
- 1 lata (15 onças) de tomates em cubos com o líquido, sem adição de sal
- 1 lata (15 onças) de feijão cannellini, enxaguado
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ copo de queijo parmesão ralado

## Modo de Preparo

- 1) Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
- 2) Aqueça o óleo em uma panela grande. Adicione o alho e cozinhe em fogo baixo até ficar macio.
- 3) Adicione o espinafre, o tomate com o líquido, o feijão, o sal e a pimenta. Depois que a mistura borbulhar, cozinhe em fogo baixo (descoberto) por 5 minutos.
- 4) Adicione a massa e o queijo parmesão à mistura de espinafre. Misture bem e sirva.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

**Calories 180**

% Daily Value\*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 27g 10%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 128mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 418mg 8%

Vitamin A 221mcg 25%

\*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.



## Dica para economizar dinheiro:

Para conseguir mais espinafre por um preço melhor, escolha enlatado ou congelado.

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.