



# Refried Bean Dip

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ¼ cup**

**Cost: \$3.04 per recipe, \$0.38 per serving**

## Ingredients

- 1 (16 ounce) can refried beans
- 1 cup mild chunky tomato salsa
- Carrot sticks or baked tortilla chips

## Directions

- 1) Scoop the beans and the salsa into a mixing bowl. Mix well.
- 2) Serve with carrot sticks or baked tortilla chips.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 440mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 181mg	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:** Beans are a healthy, low-cost source of protein.

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.



# Salsa De Frijoles Refritos

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: ¼ taza**

**Costo: \$3.04 por receta, \$0.38 por porción**

## Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) frijoles refritos
- 1 taza salsa chunky de tomate
- Palitos de zanahoria o totopos horneados

## Preparación

- 1) Con una cuchara echa los frijoles y la salsa dentro de in tazón. Mezcla bien.
- 2) Sirve con palitos de zanahoria o totopos horneados.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 440mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 16mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 181mg	<b>4%</b>

\*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:

Los frijoles son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

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.



# Molho de Feijão Refrito

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 horas**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: ¼ copo**

**Custo: \$3.04 por receita, \$0.38 por porção**

## Ingredientes

- 1 lata (16 onças) de feijão frito (“refried beans”)
- 1 copo de salsa de tomate com pedaços
- Palitos de cenoura ou chips de tortilha assada

## Modo de Preparo

- 1) Coloque o feijão e o molho numa tigela. Misture bem.
- 2) Sirva com palitos de cenoura ou tortilhas assadas.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 440mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 181mg	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.

**\$\$ Dica para economizar dinheiro:**  
O feijão é uma fonte de proteína saudável e barata.

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.