



# Tomato Rice and Beans

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 25 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$4.78 per recipe, \$0.59 per serving**

## Ingredients

- 1 cup uncooked instant brown rice
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 2 teaspoons olive or canola oil
- 3 cloves garlic, chopped
- ½ jalapeño, seeded and chopped (optional)
- 1 (15 ounce) can low-sodium black beans, drained and rinsed
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon chili powder
- ½ teaspoon oregano
- 1 teaspoon salt
- ¼ cup chopped fresh cilantro

## Directions

- 1) Cook rice as directed on package. Set aside.
- 2) Drain juice from tomatoes into measuring cup, add water to equal 1 cup. Set aside.
- 3) Heat oil in a large skillet and add garlic and jalapeno (if using), and cook for 1 minute stirring constantly.
- 4) Add beans, cumin, chili powder, oregano, salt and tomato juice mix and bring to a boil.
- 5) Reduce heat and simmer for 5-7 minutes until most of the liquid is absorbed.
- 6) Add the rice, tomatoes and cilantro and stir until warm throughout.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 27mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 332mg	<b>8%</b>



### Money-Saving Tip:

Plan your meals around what you already have. Take note of what you have in your pantry and cook recipes using some of those ingredients.

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.



# Arroz con Tomates y Frijoles

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 25 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: ½ taza**

**Costo: \$4.78 por receta, \$0.59 por porción**

## Ingredientes

- 1 taza arroz integral instantáneo, crudo
- 1 lata (15 onzas) tomates picados, sin sal agregada
- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 2 cucharaditas comino
- 1 cucharadita chile en polvo
- ½ cucharadita orégano
- 1 cucharadita sal
- ¼ taza cilantro fresco, picado

## Preparación

- 1) Cocine el arroz según las instrucciones en el paquete. Deje a un lado.
- 2) Escorra el jugo de los tomates en una taza medidora; agregue agua hasta que mida 1 taza. Deje a un lado.
- 3) Caliente el aceite en un sartén grande, agregue el ajo y el jalapeño y cocine por 1 minuto, revolviendo.
- 4) Eche los frijoles, comino, chile, orégano, sal y jugo de tomate y deje hervir.
- 5) Hierva a fuego lento por 5-7 minutos, hasta que casi todo el líquido se haya absorbido.
- 6) Eche el arroz, los tomates y el cilantro y mezcle hasta calentarse.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
<b>Saturated Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Trans Fat</b> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>11%</b>
<b>Dietary Fiber</b> 6g	<b>21%</b>
<b>Total Sugars</b> 2g	
<b>Includes 0g Added Sugars</b>	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 27mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 332mg	<b>8%</b>



### Consejo para ahorrar dinero:

Planee sus comidas alrededor de lo que ya tiene. Tome nota de lo que tiene en su despensa y cocine recetas con algunos de esos ingredientes.

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.

\*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.



# Arroz e Feijão com Tomate

**Tempo de preparo: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 25 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: ½ copos**

**Custo: \$4.78 por receita, \$0.59 por porção**

## Ingredientes

- 1 copo de arroz integral instantâneo cru
- 1 lata (15 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 2 colheres de chá de azeite ou óleo de canola
- 3 dentes de alho picados
- ½ jalapeño, sem sementes e picado (opcional)
- 1 lata (15 onças) de feijão preto com baixo teor de sódio, escorrido e enxaguado
- 2 colheres de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de tempero chili
- ½ colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de sal
- ¼ copo de coentro fresco picado

## Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
- 2) Escorra o suco dos tomates em um copo medidor e adicione água para igualar 1 copo. Reserve.
- 3) Aqueça o óleo em uma frigideira grande e adicione o alho e o jalapeño (se usar) e cozinhe por 1 minuto, mexendo sem parar.
- 4) Adicione o feijão, o cominho, o tempero chili, o orégano, o sal e a mistura de suco de tomate e leve para ferver.
- 5) Reduza o fogo e cozinhe por 5 a 7 minutos até que a maior parte do líquido seja absorvido.
- 6) Adicione o arroz, o tomate e o coentro e mexa até ficar uniformemente aquecido.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
<b>Saturated Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Trans Fat</b> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>11%</b>
<b>Dietary Fiber</b> 6g	<b>21%</b>
<b>Total Sugars</b> 2g	
<b>Includes 0g Added Sugars</b>	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 27mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 332mg	<b>8%</b>



### Dica para economizar dinheiro:

Planeje suas refeições com base no que você já tem. Anote o que você tem em sua despensa e cozinhe as receitas usando alguns desses ingredientes.

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.

\*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.