



White Bean Soup

Prep time: 5 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1¼ cups

Cost: \$6.55 per recipe, \$1.09 per serving

Ingredients

- 2 (15 ounce) cans cannellini beans, drained and rinsed
- 4 cups low-sodium chicken or vegetable broth, divided
- 2 teaspoons dried basil
- ½ teaspoon dried thyme, chopped
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added, drained
- 1 (15 ounce) can crushed tomatoes, no salt added
- 3 cloves garlic, minced
- ½ cup chopped onion
- ½ teaspoon black pepper

Directions

- 1) Combine 1 can of beans with 2 cups broth in a blender or food processor and blend until smooth.
- 2) Transfer to large saucepan and add remaining ingredients.
- 3) Bring to a boil over high heat, then reduce heat and simmer for about 10-15 minutes.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	170
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 119mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 908mg	20%
Vitamin C 12mg	15%



Money-Saving Tip:

When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

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.



Sopa De Frijoles Blancos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1¼ tazas

Costo: \$6.55 por receta, \$1.09 por porción

Ingredientes

- 2 latas (15 onzas) frijoles blancos (cannellini), enjuagados
- 4 tazas caldo de pollo o vegetales bajo en sodio, cantidad dividida
- 2 cucharaditas albahaca seca
- ½ cucharadita tomillo seco
- 1 lata (15 onzas) tomates picados, sin sal agregada, escurrido
- 1 lata (15 onzas) tomates triturados, sin sal agregada
- 3 dientes ajo, picados
- ½ taza cebolla cortada
- ½ cucharadita pimienta negra

Preparación

- 1) Combine 1 lata de frijoles con 2 tazas de caldo en una licuadora y mezcle hasta que parezca un puré liso.
- 2) Pase el puré a una cacerola más grande. Añade los ingredientes que quedan y mezcle bien.
- 3) A temperatura alta, hierva la sopa. Luego reduzca el fuego, cubra, y cocine la sopa a fuego lento por 10-15 minutos más.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
Cuando cocine en casa, duplique la receta y congele la mitad para una comida rápida otro día.

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 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 119mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 908mg	20%
Vitamin C 12mg	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.



Sopa de Feijão Branco

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1¼ copo

Custo: \$6.55 por receita, \$1.09 por porção

Ingredientes

- 2 latas (15 onças) de feijão cannellini, enxaguado
- 4 copos de caldo de frango ou de vegetais com baixo teor de sódio, dividido
- 2 colheres de chá de manjericão seco
- ½ colher de chá de tomilho seco, picado
- 1 lata (15 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal, escorrido
- 1 lata (15 onças) de tomates triturados, sem adição de sal
- 3 dentes de alho picados
- ½ copo de cebola picada
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo

- 1) Junte 1 lata de feijão com 2 copos de caldo de frango ou vegetais no liquidificador ou processador de alimentos e bata até ficar homogêneo.
- 2) Transfira para uma panela grande e adicione os ingredientes restantes.
- 3) Leve para ferver em fogo alto, depois reduza o fogo e cozinhe por cerca de 10-15 minutos.

\$\$ Dica para economizar dinheiro: Quando cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para uma próxima refeição rápida.

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 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 119mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 908mg	20%
Vitamin C 12mg	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.