



Black Bean Chili

Prep time: 5 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 1/3 cups

Cost: \$6.04 per recipe, \$1.01 per serving

Ingredients

- 2 tablespoons canola oil
- 1 small onion, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1/2 cup water
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon ground coriander
- 1 cup chunky salsa
- 2 red, yellow, orange or green bell peppers, chopped
- 2 (15 ounce) cans low-sodium black beans, drained and rinsed
- 1 (28 ounce) can diced tomatoes, no salt added, with juice
- 2 cups frozen corn kernels (11 ounce package)

Directions

- 1) In a large pot add the oil, onion, and garlic over high heat, add water and stir frequently for about 5 minutes.
- 2) Add cumin, coriander, salsa, bell pepper, black beans, tomatoes, and corn. Bring to a boil.
- 3) Reduce heat, cover, and simmer for about 30 minutes, stirring occasionally.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 1/3 cups
Amount per serving	
Calories	290
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 50g	18%
Dietary Fiber 16g	57%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 957mg	20%
Vitamin C 60mg	70%

\$\$ 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.



Chili Vegetariano

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 1/3 tazas

Costo: \$6.04 por receta, \$1.01 por porción

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 cebolla pequeña, picada
- 3 dientes ajo, picados
- 1/2 taza agua
- 1 cucharada comino molido
- 1 cucharada culantro molido
- 1 taza de salsa chunky
- 2 pimentones rojos, amarillos, anaranjados o verdes, picados
- 2 latas (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 1 lata (28 onzas) tomates picados, sin sal agregada, en su jugo
- 2 tazas maíz congelado (paquete de 11 onzas)

Preparación

- 1) En una olla grande agregue el aceite, la cebolla y ajo a fuego alto, agregue el agua y revuelva frecuentemente por unos 5 minutos.
- 2) Agregue el comino, culantro, salsa, pimentones, frijoles negros, tomates y el maíz. Deje hervir.
- 3) Reduzca el fuego, cubra y deje a fuego lento por unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

\$\$ 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 1/3 cups
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 50g	18%
Dietary Fiber 16g	57%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 957mg	20%
Vitamin C 60mg	70%

*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.



Chili de Feijão Preto

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 1/3 copo

Custo: \$6.04 por receita, \$1.01 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 copo de água
- 1 colher de sopa de cominho moído
- 1 colher de sopa de coentro moído
- 1 copo de molho salsa com pedaços grandes
- 2 pimentões picados (vermelho, amarelo, laranja, ou verde)
- 2 latas (15 onças) de feijão preto com baixo em sódio, enxaguado
- 1 lata (28 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal, com o sumo
- 2 copos de milho congelado (1 pacote de 11 onças)

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela grande em fogo alto, coloque o azeite, a cebola e o alho, acrescente água e mexa frequentemente por cerca de 5 minutos.
- 2) Adicione cominho, coentro, molho salsa, pimentão, feijão preto, tomate e o milho. Leve para ferver.
- 3) Reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 30 minutos, mexendo ocasionalmente.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 1/3 cups
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 50g	18%
Dietary Fiber 16g	57%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 957mg	20%
Vitamin C 60mg	70%



Dica para economizar dinheiro:
Quando cozinhar em casa, dobre a receita e congele metade para ter uma refeição pronta para outra noite.

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.