



# Cape Verdean Beans and Rice (Jagacida)

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 20 minutes**

**Servings per recipe: 9**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$2.57 per recipe, \$0.29 per serving**

## Ingredients

- ½ tablespoon olive oil
- ½ medium onion, chopped or ½ cup chopped frozen onion
- 3 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon tomato paste
- 3 cups water
- 1½ cups instant brown rice, uncooked
- 2 bay leaves
- ½ tablespoon smoked paprika
- 1 teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon salt
- 1 (15 ounce) can low-sodium kidney beans, drained and rinsed

## Directions

- 1) In a medium saucepan over medium-high heat, add olive oil. Once heated, add onions and cook until softened and lightly browned, about 3-4 minutes.
- 2) Add garlic and cook for another 2 minutes, or until fragrant.
- 3) Add tomato paste and scrape the bottom of the pan using a wooden spoon, loosening up any browned bits from the bottom.
- 4) Add water, rice, bay leaves, and spices to the pan and bring to boil. Reduce to simmer and cook until rice is soft and water is absorbed, about 10 minutes.
- 5) Add kidney beans and cook until heated through, about 1-2 minutes.
- 6) Fluff with fork before serving.

## Nutrition Facts

9 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 24mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 209mg	<b>4%</b>

**\$\$ 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.

\*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.



# Frijoles y Arroz Cabo-verdianos (Jagacida)

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 20 minutos**

**Porciones por receta: 9**

**Tamaño de la porción: ½ taza**

**Costo: \$2.57 por receta, \$0.29 por porción**

## Ingredientes

- ½ cucharada aceite de oliva
- ½ cebolla mediana picada o ½ taza cebolla congelada picada
- 3 dientes ajo, picados
- 1 cucharada pasta de tomate
- 3 tazas agua
- 1½ tazas arroz integral instantáneo, crudo
- 2 hojas laurel
- ½ cucharada pimentón ahumado
- 1 cucharadita pimienta negra molida
- ½ cucharadita sal
- 1 lata (15 onzas) frijoles rojos bajos en sodio, enjuagados

## Preparación

- 1) En una cacerola mediana a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Una vez caliente, agregue las cebollas y cocine hasta que estén suaves y ligeramente doradas, aproximadamente 3-4 minutos.
- 2) Agregue el ajo y cocine por otros 2 minutos, o hasta que esté fragante.
- 3) Agregue la pasta de tomate y raspe el fondo del sartén con una cuchara de madera, aflojando los pedacitos dorados del fondo.
- 4) Agregue agua, arroz, hojas de laurel y especias al sartén y deje hervir. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que el arroz esté suave y se absorba el agua, aproximadamente 10 minutos.
- 5) Agregue los frijoles y cocine hasta que estén bien calientes, aproximadamente 1-2 minutos.
- 6) Esponje el arroz con un tenedor antes de servir.

## Nutrition Facts

9 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 24mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 209mg	<b>4%</b>

**\$\$ 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.

\*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 Cabo-Verdiano (Jagacida)

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 9

Porção: ½ copo

Custo: \$2,57 por receita, \$0,29 por porção

## Ingredientes

½ colher de sopa de azeite

½ cebola média picada ou ½ copo de  
cebola congelada picada

3 dentes de alho, picados

1 colher de sopa de pasta de tomate

3 copos de água

1½ copos de arroz integral  
instantâneo, cru

2 folhas de louro

½ colher de sopa de páprica defumada

1 colher de chá de pimenta-do-reino  
moída

½ colher de chá de sal

1 lata (15 onças) de feijão com baixo  
em sódio, enxaguado

## Modo de Preparo

- 1) Em uma panela média em fogo médio-alto, adicione o azeite. Depois de aquecido, adicione as cebolas e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 3-4 minutos.
- 2) Adicione o alho e cozinhe por mais 2 minutos, ou até perfumar.
- 3) Adicione a pasta de tomate e raspe o fundo da panela com uma colher de pau, soltando os pedaços dourados do fundo.
- 4) Adicione a água, o arroz, as folhas de louro e as especiarias à panela e deixe ferver. Reduza o fogo, deixando ferver levemente até o arroz ficar macio e a água secar, cerca de 10 minutos.
- 5) Adicione o feijão e cozinhe até aquecer, cerca de 1-2 minutos.
- 6) Afofe com um garfo antes de servir.

## Nutrition Facts

9 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

**Calories 110**

% Daily Value\*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 180mg 8%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 24mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 209mg 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.