



Slow Cooker Black Beans

Prep time: 5 minutes

Cook time: 8 hours

Servings per recipe: 10

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.45 per recipe, \$0.35 per serving

Ingredients

- 2 cups dry black beans
- 1 medium onion, chopped
- 4 garlic cloves, peeled and minced
- 1 bay leaf
- 1 teaspoon salt
- 2 jalapeno peppers, whole (optional)

Directions

- 1) Add all of the ingredients to slow cooker. Cover the beans with water until there is one inch of water above the beans.
- 2) Cook on low for 8 hours.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 596mg	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.



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

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.



Frijoles Negros en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 horas

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.45 por receta, \$0.35 por porción

Ingredientes

- 2 tazas frijoles negros secos
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita sal
- 2 chiles jalapeños, enteros (opcional)

Preparación

- 1) Agregue todos los ingredientes en una olla de cocción lenta. Cubra los frijoles con agua hasta que haya una pulgada de agua encima de los frijoles.
- 2) Cocine en bajo "low" por 8 horas.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 596mg	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.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

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.



Feijão Preto Feito na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 8 horas

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$3.45 por receita, \$0.35 por porção

Ingredientes

- 2 copos de feijão preto cru
- 1 cebola média, picada
- 4 dentes de alho, descascados e picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de sal
- 2 pimentas jalapeño, inteiras (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os ingredientes à panela elétrica. Cubra o feijão com água até que haja uma polegada de água acima do feijão.
- 2) Cozinhe em temperatura baixa por 8 horas.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 596mg	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.



Dica para economizar dinheiro:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

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.