



Winter Black Bean Soup

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1¼ cups

Cost: \$4.73 per recipe, \$1.18 per serving

Ingredients

- 2 teaspoons vegetable oil
- ½ cup chopped onion
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 2 (15.5 ounce) cans low-sodium black beans, drained and rinsed
- 1 cup water

Directions

- 1) Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add onion and cook. Stir until onion begins to soften, about 2 to 3 minutes.
- 2) Add chili powder and cumin. Cook and stir for 1 minute.
- 3) Add tomatoes, beans, and water. Bring to a boil. Reduce heat, cover, and simmer for 10 minutes.

Recipe Tips

This soup can be cooked in a slow cooker on low for 3-4 hours.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/4 cups

Amount per serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 370mg 16%

Total Carbohydrate 43g 16%

Dietary Fiber 18g 64%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 91mg 8%

Iron 5mg 30%

Potassium 919mg 20%

*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:

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.



Sopa del Invierno de Frijoles Negros

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1¼ tazas

Costo: \$4.73 por receta, \$1.18 por porción

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- ½ taza cebolla picada
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 cucharadita comino molido
- 1 lata (14.5 onzas) tomates en cubitos, sin sal agregada
- 2 latas (15.5 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 1 taza agua

Preparación

- 1) Caliente el aceite en una cacerola grande sobre fuego medio. Añada la cebolla y cocine. Mezcle hasta la cebolla comience a ablandarse, unos 2 a 3 minutos.
- 2) Añada el chile en polvo y comino. Cocine y mezcle por 1 minuto.
- 3) Añada los tomates, frijoles y agua. Deje hervir. Reduzca el fuego, cubra y hierva a fuego lento por 10 minutos.

Consejos de cocina

Se puede preparar la sopa en una olla de cocimiento lento por 3-4 horas.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/4 cups

Amount per serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 370mg 16%

Total Carbohydrate 43g 16%

Dietary Fiber 18g 64%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 91mg 8%

Iron 5mg 30%

Potassium 919mg 20%

*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:

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.



Sopa de Inverno de Feijão Preto

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1¼ copo

Custo: \$4.73 por receita, \$1.18 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de chá de óleo vegetal
- ½ copo de cebola picada
- 1 colher de sopa de pimenta “chili” em pó
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 2 latas (15 onças) de feijão preto baixo em sódio, enxaguado
- 1 copo de água

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe. Mexa até a cebola começar a amolecer, cerca de 2 a 3 minutos.
- 2) Adicione pimenta em pó e cominho. Cozinhe e mexa por 1 minuto.
- 3) Adicione o tomate, o feijão e a água. Ferva. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 10 minutos.

Dicas da receita

Esta sopa pode ser cozida em panela elétrica em fogo baixo por 3-4 horas.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/4 cups

Amount per serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 370mg 16%

Total Carbohydrate 43g 16%

Dietary Fiber 18g 64%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 91mg 8%

Iron 5mg 30%

Potassium 919mg 20%

*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:

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.