

Pasta with Greens & Beans

Servings per recipe: 8

Prep time: 10 minutes

Serving size: 1 cup

Cook time: 15 minutes



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 210 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 280mg **12%**

Total Carbohydrate 33g **11%**

Dietary Fiber 6g **24%**

Sugars 3g

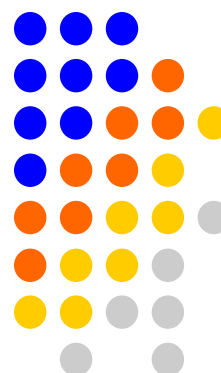
Protein 10g

Vitamin A 90% • Vitamin C 20%

Calcium 15% • Iron 15%

Cost: \$3.70 per recipe

\$0.46 per serving



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

Ingredients

- ½ box (8 ounces) whole wheat pasta
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 (10 ounce) package frozen spinach
OR 1 (14 ounce) can spinach or other greens
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, **with** juice, no salt added
- 1 (15 ounce) can cannellini beans, drained & rinsed
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- ½ cup grated parmesan cheese

Directions

- 1) Cook pasta according to package directions. Set aside.
- 2) Heat oil in large pan. Add garlic and cook on low until soft.
- 3) Add spinach, tomatoes with juice, beans, salt, and pepper. When the mixture bubbles, cook on low heat (uncovered) for 5 minutes.
- 4) Add pasta and parmesan to spinach mixture. Toss well and serve.

Pasta con Espinaca y Habichuelas

Porciones por receta: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de porción: 1 taza

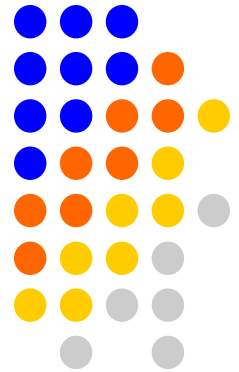
Tiempo de cocción: 15 minutos



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 33g	11%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 3g	
Protein 10g	
Vitamin A 90%	Vitamin C 20%
Calcium 15%	Iron 15%

Costo: \$4.33 por receta
\$0.54 por porción



Preguntas sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI

Ingredients

- ½ caja (8 onzas) pasta integral
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada ajo picado
- 1 paquete (10 onzas) espinaca congelada o 1 lata (14 onzas) espinaca u otras hojas verdes de lata
- 1 lata (15 onzas) tomates picados, **con** su jugo, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) habichuelas cannellini, enjuagadas
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta
- ½ taza queso parmesano

Directions

- 1) Prepare la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Ponga a un lado.
- 2) Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el ajo y cocine hasta que esté tierno.
- 3) Agregue la espinaca, tomates con su jugo, habichuelas, sal y pimienta. Cuando la mezcla burbujee, cocine a fuego lento (descubierto) por 5 minutos.
- 4) Agregue la pasta y parmesano a la mezcla de espinaca. Revuelva bien y sirva.