



POTATO BLACK BEAN SKILLET

Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil
- 2 lbs red potatoes, diced
- 1 tsp chili powder
- 2 garlic cloves, minced
- 1 small onion, diced
- 1/4 tsp cayenne pepper
- 1 (6 oz) bag fresh spinach
- 1 (15 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 cup plain non-fat Greek yogurt

35 Min | Serves 4

Preparation:

1. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add potatoes, chili powder, garlic, onion & pepper. Cover & cook 8-10 minutes, stirring occasionally.
2. Add spinach & beans. Cook 3-5 minutes or until spinach is wilted, stirring gently.
3. Remove from heat, top with yogurt & serve.

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(458g)
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 57g	21%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 185mg	15%
Iron 5mg	30%
Potassium 1625mg	35%

* The % Daily Value (DV) 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.

Are calories & sodium close to a match?

1 for 1 certified

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**

PAPAS CON FRIJOLES Y ESPINACA

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 lbs de papas rojas, cortadas en cubitos
- 1 cdta de chile en polvo
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1/4 cdta de pimienta de cayena
- 1 bolsa (6 oz) de espinacas frescas
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir las papas, el chile en polvo, el ajo, la cebolla y la pimienta. Tapar y cocinar 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregar las espinacas y los frijoles negros. Cocinar 3-5 minutos o hasta que las espinacas se ablanden, revolviendo lentamente.
3. Retirar del fuego y servir las papas con yogur encima.

35 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción (458g)	
Cantidad por porción	
Calorías	360
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 125mg	5%
Carbohidrato Total 57g	21%
Fibra Dietética 10g	36%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 17g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 185mg	15%
Hierro 5mg	30%
Potasio 1625mg	35%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**