



BBQ Jackfruit

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: ½ cup

Cost: \$10.07 per recipe, \$1.68 per serving

Ingredients

- 2 (20 ounce) cans unripe jackfruit, drained and rinsed
- 1 tablespoon olive oil
- 1 small yellow onion, sliced
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ tablespoon paprika
- 1 tablespoon brown sugar
- ½ cup water
- ¾ cup barbecue sauce

Directions

- 1) Add unripe jackfruit to a bowl and shred using two forks.
- 2) In a saute pan over medium-high heat, add olive oil and heat through. Add yellow onion and cook until tender, about 5 minutes.
- 3) Turn the heat down to medium. Add jackfruit, garlic and chili powder, salt, pepper, paprika, and brown sugar. Stir in the water and about ½ of the barbecue sauce. Cover and simmer for about 10 minutes.
- 4) Stir in remaining barbecue sauce and remove from heat.
- 5) Enjoy in tacos, sandwiches, or quesadillas with your favorite toppings.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|----------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 170 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3g | 4% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 390mg | 17% |
| Total Carbohydrate 35g | 13% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 29g | |
| Includes 9g Added Sugars | 18% |
| Protein 2g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 31mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 454mg | 10% |
| Vitamin C 14mg | 15% |



Money-Saving Tip:

Eating meatless meals just once a week can help to save on grocery store costs.

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.



Yaca a la Barbacoa

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$10.07 por receta, \$1.68 por porción

Ingredientes

- 2 latas (20 onzas) yaca verde, enjuagadas
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña, en rodajas
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita chile en polvo en polvo
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharada pimentón
- 1 cucharada azúcar morena
- ½ taza agua
- ¾ taza salsa barbacoa

Preparación

- 1) Agregue yaca verde a un tazón y triture con dos tenedores.
- 2) En una sartén a fuego medio-alto, agregue el aceite de oliva y caliente. Agregue la cebolla amarilla y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 5 minutos.
- 3) Baja el fuego a medio. Agregue yaca, ajo y chile ají en polvo, sal, pimienta, pimentón y azúcar moreno. Agregue el agua y aproximadamente la mitad de la salsa barbacoa. Cubra y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
- 4) Agregue el resto de la salsa barbacoa y retire del fuego.
- 5) Disfrútelo en tacos, sándwiches o quesadillas con sus ingredientes favoritos.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|----------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 170 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3g | 4% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 390mg | 17% |
| Total Carbohydrate 35g | 13% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 29g | |
| Includes 9g Added Sugars | 18% |
| Protein 2g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 31mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 454mg | 10% |
| Vitamin C 14mg | 15% |



Consejo para ahorrar dinero:

Comer comidas sin carne una vez a la semana puede ayudar a ahorrar en los costos del supermercado.

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.



Jaca com Molho Barbecue

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$10.07 por receita, \$1.68 por porção

Ingredientes

- 2 latas (20 onças) de jaca verde, enxaguada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola amarela pequena, fatiada
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de tempero chili
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta do reino
- ½ colher de sopa de páprica
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- ½ copo de água
- ¾ copo de molho barbecue

Modo de preparo

- 1) Adicione a jaca verde a uma tigela e desfie usando dois garfos.
- 2) Em uma frigideira no fogo médio-alto, adicione o azeite e aqueça bem. Adicione a cebola amarela e cozinhe até ficar macia, cerca de 5 minutos.
- 3) Abaixar o fogo para médio. Adicione a jaca, o alho, o tempero chili, o sal, a pimenta, a páprica e o açúcar mascavo. Junte a água e cerca de metade do molho barbecue. Cubra e cozinhe por cerca de 10 minutos.
- 4) Adicione o resto do molho barbecue e retire do fogo.
- 5) Saboreie essa receita em tacos, sanduíches ou quesadillas com outros recheios preferidos.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|----------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 170 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3g | 4% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 390mg | 17% |
| Total Carbohydrate 35g | 13% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 29g | |
| Includes 9g Added Sugars | 18% |
| Protein 2g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 31mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 454mg | 10% |
| Vitamin C 14mg | 15% |

\$\$ Dica para economizar dinheiro: Comer refeições sem carne apenas uma vez por semana pode ajudar a economizar no custo da alimentação.

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.

*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.