



Cambodian-Inspired Eggplant and Ground Chicken Stir-fry

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$6.14 per recipe, \$0.77 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 large eggplant, cubed
- 1 medium onion, diced or 1 cup frozen chopped onion
- 3 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt
- ½ tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon fish sauce (optional)
- 1 pound lean ground chicken
- 1 tablespoon brown sugar
- 2 cups green chopped cabbage
- 2 cups frozen sliced okra
- ¼ cup chopped fresh cilantro (optional)
- 2 scallions, top and bottom removed, thinly sliced (optional)

Directions

- 1) In a large skillet over medium-high heat, add olive oil. Once heated through, add eggplant and onion, and cook for about 5 minutes or until softened. Stir occasionally.
- 2) Add garlic, ginger, crushed red pepper flakes, black pepper, salt, soy sauce, and fish sauce. Toss to coat, and cook for another 2 minutes, or until fragrant.
- 3) Add ground chicken, and using a wooden spoon, break into small pieces. Add brown sugar, and cook, stirring occasionally until no longer pink and internal temperature reaches 165°F.
- 4) Add cabbage and okra, and cook until heated through.
- 5) Remove from heat, garnish with cilantro and scallion, and serve hot.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 61mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 342mg	8%
Vitamin C 16mg	20%

\$\$ Money-Saving Tip: Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

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.



Salteado de Berenjenas y Pollo Molido con Inspiración Camboyana

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo: \$6.14 por receta, \$0.77 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 berenjena grande, en cubos
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos o 1 taza cebolla picada congelada
- 3 dientes ajo, picados
- 1 cucharada jengibre fresco picado
- ½ cucharadita hojuelas de pimiento rojo triturado
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharada salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita salsa de pescado (opcional)
- 1 libra pollo magro molido
- 1 cucharada azúcar morena
- 2 tazas repollo verde picado
- 2 tazas okra en rodajas congeladas
- ¼ taza cilantro fresca picado (opcional)
- 2 cebolletas, sin la parte superior e inferior, en rodajas finas (opcional)

Preparación

- 1) En un sartén grande a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Una vez caliente, agregue la berenjena y la cebolla, y cocine por unos 5 minutos o hasta que se ablanden. Revuelva ocasionalmente.
- 2) Agregue ajo, jengibre, hojuelas de pimiento rojo triturado, pimienta negra, sal, salsa de soya y salsa de pescado. Mezcle para cubrir y cocine otros 2 minutos, o hasta que esté fragante.
- 3) Agregue el pollo molido y, con una cuchara de madera, córtelo en trozos pequeños. Agregue azúcar moreno y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que ya no esté rosado y la temperatura interna alcance los 165°F.
- 4) Agregue el repollo y la okra, y cocine hasta que se caliente por completo.
- 5) Retire del fuego, decore con cilantro y cebollín, y sirva caliente.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 61mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 342mg	8%
Vitamin C 16mg	20%



Consejo para ahorrar dinero:

Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

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.



Salteado de Berinjela e Frango à Moda Cambojana

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 8

Porção: 1 copo

Custo: \$6,14 por receita, \$0,77 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 berinjela grande, em cubos
- 1 cebola média em cubos ou 1 copo de cebola picada congelada
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de gengibre, picado
- ½ colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de chá de molho de peixe (opcional)
- 1 libra de carne de frango magra moída
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 2 copos de repolho verde picado
- 2 copos de quiabo fatiado congelado
- ¼ copo de coentro fresca picado (opcional)
- 2 cebolinhas, com pontas e raízes removidas, em fatias finas (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, adicione o azeite. Depois de aquecido, adicione a berinjela e a cebola e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até amolecer. Mexa de vez em quando.
- 2) Adicione o alho, o gengibre, os flocos de pimenta vermelha, a pimenta-do-reino, o sal, o molho de soja e o molho de peixe. Mexa para revestir e cozinhe por mais 2 minutos, ou até perfumar.
- 3) Adicione o frango moído e, usando uma colher de pau, quebre em pedaços pequenos. Adicione o açúcar mascavo e cozinhe, mexendo ocasionalmente até não ficar mais rosa e a temperatura interna atingir 165°F.
- 4) Adicione o repolho e o quiabo e cozinhe até aquecer.
- 5) Retire do fogo, decore com coentro e cebolinha e sirva quente.

Nutrition Facts

servings per container	1 cup
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 61mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 342mg	8%
Vitamin C 16mg	20%



Dica para economizar dinheiro:

Produtos pré-cortados custam mais. Economize dinheiro cortando as frutas e os vegetais em casa.

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.