



Chayote Curry

Prep time: 15 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 1 cup

Cost: \$6.05 per recipe, \$1.21 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 chayote squash, peeled and diced
- 1 sweet potato, diced
- ¼ cup tomato paste
- 1 tablespoon curry powder
- ½ teaspoon ginger powder
- ¼ teaspoon turmeric
- ¼ teaspoon cardamom
- ⅛ teaspoon cayenne pepper (optional)
- ¼ teaspoon salt
- 4 cups water
- 1 cup coconut milk (optional)

Directions

1. Heat oil in a medium soup pot over medium heat.
2. Add onion and garlic, cook until soft.
3. Add chayote squash and sweet potato. Cook for 5 minutes.
4. Add tomato paste, curry powder, ginger powder, turmeric, cardamom, cayenne pepper, and salt. Stir until combined.
5. Add water and simmer until chayote and sweet potato are soft, about 15 minutes. Stir in coconut milk if using.
6. Remove from heat and enjoy hot.



Money-Saving Tip:

Buy chayote and sweet potatoes when they are in season. Prices drop when these veggies are more available, and you can often find them in bulk at farmers' markets.

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.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 40mg 4%

Iron 2.1mg 10%

Potassium 440mg 10%

*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.



Curry de Chayote

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$6.05 por receta, \$1.21 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2 dientes ajo, picados
- 2 chayotes, pelados y picados
- 1 camote, picado
- ¼ taza pasta de tomate
- 1 cucharada curry en polvo
- ½ cucharadita jengibre en polvo
- ¼ cucharadita cúrcuma
- ¼ cucharadita cardamomo
- ⅛ cucharadita pimienta de cayena (opcional)
- ¼ cucharadita sal
- 4 tazas agua
- 1 taza leche de coco (opcional)

Preparación

- 1) Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio.
- 2) Agregue la cebolla y el ajo; cocina hasta que estén suaves.
- 3) Agregue el chayote y el camote. Cocine durante 5 minutos.
- 4) Agregue la pasta de tomate, el curry en polvo, el jengibre en polvo, la cúrcuma, el cardamomo, la pimienta de cayena y la sal. Revuelva hasta que se integren.
- 5) Agregue el agua y cocine a fuego lento hasta que el chayote y el camote estén suaves, aproximadamente 15 minutos. Incorpore la leche de coco si la usa.
- 6) Retira del fuego y disfrute caliente.



Consejo para ahorrar dinero:

Compre chayote y batata cuando estén en temporada. Los precios bajan cuando estas verduras están más disponibles y, a menudo, puede comprarlas por mayor en los mercados de agricultores.

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.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 2.1mg	10%
Potassium 440mg	10%

*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.



Curry de Chuchu

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$6.05 por receita, \$1.21 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola amarela média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 chuchus descascados e cortados em cubos
- 1 batata-doce cortada em cubos
- ¼ copo de extrato de tomate
- 1 colher de sopa de curry em pó
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- ¼ colher de chá de açafrão
- ¼ colher de chá de cardamomo
- ⅛ colher de chá de pimenta-caiena (opcional)
- ¼ colher de chá de sal
- 4 copos de água
- 1 copo de leite de coco (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio.
- 2) Adicione a cebola e o alho e cozinhe até ficarem macios.
- 3) Adicione o chuchu e a batata-doce. Cozinhe por 5 minutos.
- 4) Adicione pasta de tomate, curry em pó, gengibre em pó, açafrão, cardamomo, pimenta-caiena e sal. Misture até incorporar.
- 5) Adicione água e cozinhe em fogo baixo até que o chuchu e a batata-doce estejam macios, cerca de 15 minutos. Adicione leite de coco, se estiver usando.
- 6) Retire do fogo e sirva quente.



Dica para economizar dinheiro:

Compre chuchu e batata-doce quando estiverem na época. Os preços caem quando esses vegetais estão mais disponíveis, e você costuma encontrá-los a granel no mercado do produtor rural.

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.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 2.1mg	10%
Potassium 440mg	10%

*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.