



# Cheesy Carrot Fries

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 30 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$2.44 per recipe, \$0.61 per serving**

## Ingredients

2 pounds carrots, washed and peeled

2 tablespoons olive oil

¼ teaspoon black pepper

¼ teaspoon salt

Nonstick cooking spray

¼ cup parmesan cheese

## Directions

- 1) Preheat oven to 400°F.
- 2) Slice carrots into strips, shaped like fries.
- 3) Place carrots in a bowl and toss with olive oil, salt and pepper.
- 4) Place carrots on baking sheet sprayed with nonstick spray. Bake for 30-35 minutes, or until carrots are tender and golden.
- 5) Toss with parmesan cheese and serve.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 170

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 390mg 17%

**Total Carbohydrate** 23g 8%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 118mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 737mg 15%

Vitamin A 1908mcg 210%

Vitamin C 13mg 15%

\*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.

**Mix with different herbs and spices to change the flavor of your carrot fries!**



### 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.



# Papas Fritas de Zanahorias Con Queso

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$2.44 por receta, \$0.61 por porción

## Ingredientes

- 2 libras zanahorias, lavadas y peladas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal
- Aceite en aerosol
- ¼ taza queso parmesano

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F.
- 2) Rebane las zanahorias en tiras en forma de papas fritas.
- 3) Coloque las zanahorias en un tazón y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta.
- 4) Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol. Hornee por 30-35 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas y doradas.
- 5) ¡Mezcle con queso parmesano y sirva!

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 118mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 737mg	15%
Vitamin A 1908mcg	210%
Vitamin C 13mg	15%

\*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.

**Mezcle con diferente hierbas y especias para cambiar el sabor de sus papas fritas!**



## 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.



# Palitos de Cenoura com Queijo

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$2.44 por receita, \$0.61 por porção

## Ingredientes

- 2 libras de cenoura, lavadas e descascadas
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- ¼ colher de chá de sal
- Spray antiaderente
- ¼ copo de parmesão de queijo

## Modo de preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F.
- 2) Fatie as cenouras em palitos, similar a batatas fritas.
- 3) Coloque as cenouras em uma tigela e misture com o azeite, o sal, e a pimenta.
- 4) Coloque as cenouras em uma assadeira untada com spray antiaderente. Asse por 30-35 minutos, ou até que as cenouras fiquem macias e douradas.
- 5) Misture com queijo parmesão e sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

**Calories 170**

% Daily Value\*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 390mg **17%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 4g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 118mg **10%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 737mg **15%**

Vitamin A 1908mcg **210%**

Vitamin C 13mg **15%**

\*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.

**Misture com ervas e temperos diferentes para variar o sabor dos palitos de cenoura!**



### 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.