



Creamy Cucumber & Potato Salad

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$4.49 per recipe, \$0.56 per serving

Ingredients

- 3 cups diced red potatoes
(about 1 pound)
- 2 cucumbers, diced
- ½ medium red onion, diced
- ⅓ cup nonfat plain yogurt
- ⅓ cup light mayonnaise
- ½ teaspoon celery salt
- ¾ teaspoon dried dill weed
(or 1 tablespoon fresh dill)

Directions

- 1) Add diced potatoes to a pot of cold water and bring to a boil. Cook for about 10-15 minutes, drain, and refrigerate until cool.
- 2) Place yogurt, mayonnaise, celery salt, and dill weed in a large bowl. Mix well.
- 3) Add cucumbers, red onion, and cooked potatoes to yogurt and mayonnaise mixture. Toss well and serve chilled.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 34mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 387mg 8%

*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.



Money-Saving Tip:

Using dried herbs can save you money because they last longer than fresh ones.

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.



Ensalada Cremosa de Papa & Pepino

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$4.49 por receta, \$0.56 por porción

Ingredientes

- 3 tazas papas rojas, picadas (aproximadamente 1 libra)
- 2 pepinos, cortados en cubitos
- ½ cebolla roja mediana, cortada en cubitos
- ⅓ taza yogur natural sin grasa
- ⅓ taza mayonesa "light"
- ½ cucharadita sal de apio
- ¾ cucharadita eneldo seco (o 3 cucharadita de eneldo fresco)

Preparación

- 1) Agregue las papas cortadas a una olla de agua fría y hierva. Cocine por unos 10-15 minutos, luego escúrralas y póngalas en la nevera para enfriar.
- 2) Coloque el yogur, mayonesa, sal de apio y eneldo en un tazón grande. Mezcle hasta que esté combinado.
- 3) Agregue los pepinos, la cebolla y papas cocidas y mezcle bien. Sirva enfriado.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 387mg	8%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:
Utilizar hierbas frescas puede ahorrarle dinero porque duran más tiempo que las frescas.

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.



Salada Cremosa de Pepino e Batata

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.49 por receita, \$0.56 por porção

Ingredientes

- 3 copos de batatas vermelhas em cubos (cerca de 1 libra)
- 2 pepinos, picados
- ½ cebola roxa média, picada
- ⅓ copo de iogurte natural sem gordura
- ⅓ copo de maionese light
- ½ colher de chá de sal de aipo
- ¾ colher de chá de endro seco (ou 1 colher de sopa de endro fresco)

Modo de Preparo

- 1) Adicione as batatas em cubos a uma panela com água fria e leve para ferver. Cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos, escorra e leve à geladeira até esfriar.
- 2) Coloque o iogurte, a maionese, o sal de aipo e o endro em uma tigela grande. Misture bem.
- 3) Adicione os pepinos, a cebola roxa e as batatas cozidas à mistura de iogurte e maionese. Misture bem e sirva gelado.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 387mg	8%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Usar ervas secas pode te economizar dinheiro porque duram mais do que as frescas.

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.