



# Curtido 'Estilo Centroamericano' (Central American-Style Slaw)

**Prep time: 15 minutes**

**Cook time: 1 hour**

**Servings per recipe: 10**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$3.68 per recipe, \$0.37 per serving**

## Ingredients

- 2 large carrots, peeled and shredded
- 2 cups shredded green cabbage
- ½ small white onion, thinly sliced
- ¼ teaspoon salt
- ¼ cup apple cider vinegar or white vinegar
- ½ cup water
- 1 teaspoon dried thyme or oregano
- ½ tablespoon brown sugar
- 1 (15 ounce) can beets, drained and diced (optional)

## Directions

- 1) Add all of the ingredients in a large bowl and toss to combine.
- 2) Cover and refrigerate for at least 1 hour. Curtido is best served after 24 hours of refrigeration.
- 3) Serve chilled on top of tortillas, pupusas, or tacos.

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>15</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 11mg	<b>0%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 77mg	<b>2%</b>
<b>Vitamin C</b> 4mg	<b>4%</b>

\*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:

Curtido can be stored in the fridge for up to one week. Add flavor to recipes and cut down on food waste by using leftover curtido in tacos and sandwiches, or on top of soup and chicken breast.

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.



# Curtido 'Estilo Centroamericano'

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 1 hora**

**Porciones por receta: 10**

**Tamaño de porción: ½ taza**

**Costo: \$3.68 por receta, \$0.37 por porción**

## Ingredientes

2 zanahorias grandes, peladas y ralladas

2 tazas repollo verde rallado

½ cebolla blanca pequeña, cortada en rodajas finas

¼ cucharadita sal

¼ taza vinagre de manzana o vinagre blanco

½ taza agua

1 cucharadita tomillo u orégano seco

½ cucharada azúcar morena

1 lata (15 onzas) remolacha, escurrida y cortada en cubitos (opcional)

## Preparación

- 1) Agregue todos los ingredientes en un tazón grande y revuelva para combinar.
- 2) Cubra y refrigere por al menos 1 hora. El curtido se sirve mejor después de 24 horas de refrigeración.
- 3) Sirva frío sobre tortillas, pupusas o tacos.

## Nutrition Facts

10 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 15

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 75mg 3%

**Total Carbohydrate** 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 11mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 77mg 2%

Vitamin C 4mg 4%

\*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:

El curtido se puede conservar en el refrigerador hasta por una semana. Agregue sabor a las recetas y reduzca el desperdicio de alimentos usando el curtido sobrante en tacos y sándwiches, o encima de sopa y pechuga de pollo.

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.



# Curtido Estilo Centroamericano

## (Salada de Repolho em Conserva)

**Tempo de preparação: 15 minutos**

**Tempo de cozimento: 1 hora**

**Porções por receita: 10**

**Tamanho da porção: ½ copo**

**Custo: \$3.68 por receita, \$0.37 por porção**

### Ingredientes

- 2 cenouras grandes, descascadas e raladas
- 2 copos de repolho verde picado
- ½ cebola branca pequena, cortada em fatias finas
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ copo de vinagre de maçã ou vinagre branco
- ½ copo de água
- 1 colher de chá de tomilho ou orégano seco
- ½ colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 lata (15 onças) de beterraba, escorrida e cortada em cubos (opcional)

### Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os ingredientes em uma tigela grande e misture bem.
- 2) Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. O “curtido” fica melhor servido após 24 horas de refrigeração.
- 3) Sirva gelado em cima de tortilhas, pupusas ou tacos.

### Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>15</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 11mg	<b>0%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 77mg	<b>2%</b>
Vitamin C 4mg	<b>4%</b>

\*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:

“Curtido” pode ser guardado na geladeira por até uma semana. Adicione sabor às receitas e reduza o desperdício de alimentos usando sobras de “curtido” em tacos e sanduíches, ou em cima de sopas e peito de frango.

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.