



Epis (Savory Haitian Seasoning Base)

Prep time: 15 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: 1/3 cup

Cost: \$5.98 per recipe, \$0.66 per serving

Ingredients

- 5 scallions, ends removed and chopped
- 1 green bell pepper, stems and seeds removed, roughly chopped
- 1 yellow onion, roughly chopped
- 4 cloves garlic
- 3 stalks celery, roughly chopped
- 2 tablespoons lime juice
- 1/2 bunch cilantro, with stems
- 1 scotch bonnet pepper, stem removed
- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon complete seasoning*
- 1 1/2 cups water

*Complete seasoning is a savory spice blend used in Haitian and other Caribbean cuisines. It typically includes equal parts salt, garlic, onion powder, cumin, and herbs. It's sold in most grocery stores, usually in the spice aisle or the International foods section.

Directions

- 1) Add scallions, bell pepper, onion, and garlic to a blender or food processor and pulse.
- 2) Add lime juice, cilantro, scotch bonnet pepper, olive oil, salt, and complete seasoning.
- 3) Blend until almost smooth, slowly adding water as needed to reach desired thickness.
- 4) Use as a marinade for meat or vegetables, or as a base or sauce for rice, beans, or soups.

Nutrition Facts	
9 servings per container	
Serving size	1/3 cup (102g)
Amount per serving	
Calories	30
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0.3mg	2%
Potassium 130mg	2%
Vitamin A 10mcg	2%
Vitamin C 19mg	20%

*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.



Money-Saving Tip:

Save any extra seasoning base and freeze in small portions, like ice cube trays, to use as needed for extra flavoring in future dishes.

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.



Epis (Base de Condimento Haitiano Sabroso)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: 1/3 taza

Costo: \$5.98 por receta, \$0.66 por porción

Ingredientes

- 5 cebolletas, sin extremos y picadas
- 1 pimiento verde, sin tallos ni semillas, picado grueso
- 1 cebolla amarilla, picada gruesa
- 4 dientes ajo
- 3 tallos apio, picados gruesos
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1/2 manojo cilantro, con tallos
- 1 pimiento scotch bonnet, sin tallo
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita sazón completa*
- 1 1/2 tazas agua

*La sazón completa es una sabrosa mezcla de especias utilizada en la cocina haitiana y otras cocinas caribeñas. Suele contener partes iguales de sal, ajo, cebolla en polvo, comino y hierbas. Se vende en la mayoría de los supermercados, generalmente en el pasillo de especias o en la sección de comida internacional.

Preparación

- 1) Añada cebolletas, pimiento verde, cebolla y ajo a una licuadora o procesador de alimentos y procese.
- 2) Agregue jugo de limón, cilantro, pimiento scotch bonnet, aceite de oliva, sal y sazón completa.
- 3) Mezcle hasta obtener una mezcla uniforme, añadiendo agua poco a poco según sea necesario para alcanzar la consistencia deseada.
- 4) Úselo como adobo para carnes o verduras, o como base o salsa para arroz, frijoles o sopas.

Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size 1/3 cup (102g)

Amount per serving
Calories 30

	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0.3mg	2%
Potassium 130mg	2%
Vitamin A 10mcg	2%
Vitamin C 19mg	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories is used for general nutrition advice.

Consejo para ahorrar dinero:
\$\$
 Guarde cualquier base de condimento sobrante y congélelo en porciones pequeñas, como en bandejas de cubitos de hielo, para usarlo según sea necesario para darle más sabor a sus comidas.

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.