



Hominy Porridge

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 1 cup

Cost: \$8.60 per recipe, \$2.15 per serving

Ingredients

- 4 cups unsweetened, lite coconut milk or low-fat, plain milk
- 2 teaspoons ground cinnamon
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon nutmeg
- 1 tablespoon vanilla extract
- 3 cups cooked golden hominy* or 2 (15 ounce) cans golden hominy, drained and rinsed*
- ¼ cup fat-free sweetened condensed milk

*To yield 3 cups cooked hominy: Place 1 cup dry, rinsed hominy in a soup pot and cover with 2-3 inches of water, then soak overnight. Drain, cover with cold water, boil, then simmer for 1 ½ -2 hours or until tender. Drain and use.

Directions

- 1) In a soup pot, combine coconut milk, cinnamon, nutmeg, and vanilla extract. Bring mixture to a boil, then reduce to simmer for about 10 minutes or until mixture reaches desired thickness. Stir frequently.
- 2) Add hominy and sweetened condensed milk to coconut milk mixture, stir, and simmer another 2-3 minutes.
- 3) Remove pot from heat and serve.



Money-Saving Tip:

Canned vegetables are packaged at peak ripeness, so they taste great and are still nutritious! They are usually more budget-friendly than fresh vegetables and last longer on our shelves.

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	320
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1.9mcg	10%
Calcium 280mg	20%
Iron 3.9mg	20%
Potassium 10mg	0%

*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.



Gachas de Maíz

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$8.60 por receta, \$2.15 por porción

Ingredientes

- 4 tazas leche de coco baja en grasa sin azúcar o leche natural baja en grasa
- 2 cucharaditas canela molida
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita nuez moscada
- 1 cucharada extracto de vainilla
- 3 tazas maíz pozolero cocido* o 2 latas (15 onzas) maíz pozolero, escurrido y enjuagado*
- ¼ taza leche condensada azucarada sin grasa

Preparación

- 1) En una olla sopera, combine la leche de coco, la canela, la nuez moscada y el extracto de vainilla. Hierva la mezcla y luego reduzca el fuego a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que alcance la consistencia deseada. Remueva con frecuencia.
- 2) Agregue el maíz pozolero y la leche condensada azucarada a la mezcla de leche de coco, remueva y cocine a fuego lento durante 2-3 minutos más.
- 3) Retire la olla del fuego y sirva.

*Para obtener 3 tazas de maíz pozolero cocido: Coloque 1 taza de maíz pozolero seco y enjuagado en una olla sopera y cúbrala con 5-7,5 cm de agua. Déjela en remojo toda la noche. Escurra, cubra con agua fría, hierva y cocine a fuego lento durante 1 1/2-2 horas o hasta que esté tierna. Escurra y use.



Consejo para ahorrar dinero:

Las verduras enlatadas se envasan en su punto óptimo de maduración, por lo que su sabor es excelente y siguen siendo nutritivas. Suelen ser más económicas que las verduras frescas y duran más en los estantes.

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	320
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1.9mcg	10%
Calcium 280mg	20%
Iron 3.9mg	20%
Potassium 10mg	0%

*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.



Mingau de Canjica Dourada

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$8.60 por receita, \$2.15 por porção

Ingredientes

- 4 copos de leite de coco magro sem açúcar ou leite desnatado
- 2 colheres de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá noz-moscada
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 3 copos canjica amarela cozida* ou 2 latas (15 ounces) de canjica amarela (golden hominy), escorrida e enxaguada*
- ¼ copos leite condensado desnatado

*Para obter 3 copos de canjica cozida: Coloque 1 copo de canjica seca e lavada em uma panela de sopa e cubra com 2-3 polegadas de água. Deixe de molho à noite. Escorra, cubra com água fria, ferva e cozinhe em fogo baixo por 1 hora e meia a 2 horas ou até ficar macia. Escorra e use.

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela, misture o leite de coco, a canela, a noz-moscada e o extrato de baunilha. Deixe a mistura ferver e reduza o fogo. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até atingir a consistência desejada. Mexa frequentemente.
- 2) Adicione a canjica e leite condensado à mistura de leite de coco, mexa e cozinhe em fogo baixo por mais 2 a 3 minutos.
- 3) Retire a panela do fogo e sirva.



Dica para economizar dinheiro:

Vegetais enlatados são embalados quando estão perfeitamente maduros, por isso têm um sabor ótimo e ainda são nutritivos! Geralmente, são mais econômicos do que vegetais frescos e duram mais em nossas prateleiras.

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	320
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1.9mcg	10%
Calcium 280mg	20%
Iron 3.9mg	20%
Potassium 10mg	0%

*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.