



Pad Thai

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 5 servings

Serving size: 1 cup

Cost: \$11.50 per recipe, \$1.40 per serving

Ingredients

- 3 tablespoons brown sugar, lightly packed
- 3 tablespoons water
- 3 tablespoons apple cider vinegar
- ½ tablespoon fish sauce (optional)
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon vegetable oil
- 3 cloves garlic, roughly chopped
- 1 large shallot, diced
- 1 cup daikon radish, finely diced*
- 1 teaspoon crushed red pepper
- 2 eggs
- 2 cups bean sprouts, loosely packed
- 10 stalks chives, chopped
- ¼ cup unsalted roasted peanuts, roughly chopped (optional)
- 1 tablespoon lime juice
- 1 (14 ounce) box brown rice noodles

*white turnips or jicama make great substitutions for daikon radish

Directions

- 1) In a saucepan over medium heat, add sugar, water, vinegar, fish sauce, and soy sauce. Bring to a simmer, then turn off heat and let stand.
- 2) Cook rice noodles according to package directions.
- 3) While noodles are cooking, heat oil in a medium saute pan over medium heat. Add garlic, shallot, radish, and crushed red pepper. Cook until fragrant and golden, about 5 minutes.
- 4) Cut cooked rice noodles in half using scissors, and add them to saute pan with brown sugar sauce. Toss until well-combined.
- 5) Push noodles to one side of pan, and add eggs to empty side of pan. Scramble until cooked, then mix in noodles.
- 6) Add bean sprouts, chives, peanuts, and lime juice, and toss well. Serve and enjoy hot.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	440
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 77g	28%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 371mg	8%
Vitamin C 24mg	25%



Money-Saving Tip:

Leftover proteins in your fridge are great to add to this recipe, like cooked fish or chicken.

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.

*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.



Pad Thai

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 5 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo: \$11.50 por receta, \$1.40 por porción

Ingredientes

- 3 cucharadas azúcar morena, ligeramente compactada
- 3 cucharadas agua
- 3 cucharadas vinagre de manzana
- ½ cucharada salsa de pescado (opcional)
- 1 cucharada salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada aceite vegetal
- 3 dientes ajo, picados en trozos grandes
- 1 chalota grande, cortada en cubitos
- 1 taza rábano daikon, finamente picado*
- 1 cucharadita pimienta roja triturada
- 2 huevos
- 2 tazas brotes de soja, sin apretar
- 10 tallos cebollino, picado
- ¼ taza maní tostado sin sal, picado en trozos grandes (opcional)
- 1 cucharada jugo de limón verde
- 1 caja (14 onzas) fideos de arroz integral

Preparación

- 1) En una cacerola a fuego medio, agregue el azúcar, el agua, el vinagre, la salsa de pescado y la salsa de soja. Lleve a fuego lento, luego apagar el fuego y dejar reposar.
- 2) Cocine los fideos de arroz según las instrucciones del paquete.
- 3) Mientras se cocinan los fideos, caliente el aceite en un sartén mediano a fuego medio. Agregue el ajo, la chalota, el rábano y el pimienta roja triturada. Cocine hasta que esté fragante y dorado, aproximadamente 5 minutos.
- 4) Corte los fideos de arroz cocidos por la mitad con unas tijeras y agréguelos a la sartén con salsa de azúcar morena. Mezcle hasta que esté bien combinado.
- 5) Empuje los fideos a un lado de la sartén y agregue los huevos al lado vacío del sartén. Revuelva hasta que esté cocido, luego mezcle con los fideos.
- 6) Agregue los brotes de soja, el cebollino, el maní y el jugo de limón verde y revuelva bien. Sirve y disfrute caliente.

*los nabos blancos o la jícama son excelentes sustitutos del rábano daikon

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	440
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 77g	28%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 371mg	8%
Vitamin C 24mg	25%

*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:

Las proteínas sobrantes de su refrigerador son excelentes para agregar a esta receta, como pescado o pollo cocido.

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.



“Pad Thai” (Macarrão Frito Tailandês)

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 5 porções

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$11.50 por receita, \$1.40 por porção

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo, levemente prensado
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã
- ½ colher de sopa de molho de peixe (opcional)
- 1 colher de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 3 dentes de alho picados grosseiramente
- 1 chalota grande, picada
- 1 copo de rabanete daikon, em cubos finos*
- 1 colher de chá de pimenta vermelha em flocos
- 2 ovos
- 2 copos de broto de feijão, sem prensar
- 10 talos de cebolinha, picados
- ¼ copo de amendoim torrado sem sal, picado grosseiramente (opcional)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 caixa (14 onças) de macarrão de arroz integral

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela em fogo médio, adicione o açúcar, a água, o vinagre, o molho de peixe e o molho de soja. Deixe ferver, desligue o fogo e deixe descansar.
- 2) Cozinhe o macarrão de arroz de acordo com as instruções da embalagem.
- 3) Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira média em fogo médio. Adicione o alho, a chalota, o rabanete e a pimenta vermelha em flocos. Cozinhe até ficar perfumado e dourado, cerca de 5 minutos.
- 4) Corte o macarrão de arroz cozido ao meio com uma tesoura e coloque-o na frigideira com o molho de açúcar mascavo. Misture bem.
- 5) Empurre o macarrão para um lado da panela e adicione os ovos no lado vazio da panela. Mexa até ficar cozido e misture com o macarrão.
- 6) Adicione o broto de feijão, a cebolinha, o amendoim e o suco de limão e misture bem. Sirva e saboreie quente.

*o nabo branco ou a jicama são ótimos substitutos para o rabanete daikon



Dica para economizar dinheiro:

As sobras de proteínas na sua geladeira, como peixe ou frango cozido, são ótimas para adicionar a esta receita.

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	440
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 77g	28%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 371mg	8%
Vitamin C 24mg	25%

*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.