



Peri Peri Chicken (Cape Verdean-Style Chicken)

Prep time: 1 hour and 5 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: ½ cup

Cost: \$5.48 per recipe, \$1.37 per serving

Ingredients

- 3 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon paprika
- 1 tablespoon onion powder
- ½ cup peri peri sauce*
- 2 tablespoons brown sugar
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon olive oil
- 1 pound chicken breast, boneless, skinless

*see our SNAP-Ed Peri Peri sauce, make your own, or use a store-bought peri peri sauce.

Directions

- 1) In a bowl, combine all of the ingredients, except for the chicken. Stir until well-blended.
- 2) Transfer the mixture to an airtight container or plastic bag, add chicken, and toss to coat. Refrigerate for at least 1 hour.
- 3) While marinating, preheat the oven to 350°F.
- 4) Once the oven is heated, place chicken in a single layer on a sheet pan or baking dish and bake approximately 18-20 minutes. The thickest part of the chicken should reach an internal temperature of at least 165°F.
- 5) Remove chicken from the oven and let rest 3-5 minutes before serving.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%
Vitamin A 41mcg	4%
Vitamin C 12mg	15%

*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: Reuse leftovers in different recipes throughout the week. Leftover roasted or grilled chicken can be tossed in peri peri sauce and heated up or served cold.

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.



Pollo Peri Peri

(Pollo al Estilo Caboverdiano)

Tiempo de preparación: 1 hora y 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$ 5.48 por receta, \$1.37 por porción

Ingredientes

- 3 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada pimentón
- 1 cucharada cebolla en polvo
- ½ taza salsa peri peri*
- 2 cucharadas azúcar morena
- 3 dientes ajo picados
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 libra pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, recortada

* vea nuestra salsa SNAP-Ed Peri Peri, haga la suya propia o use una salsa peri-peri comprada en la tienda.

Preparación

- 1) En un tazón, combine todos los ingredientes, excepto el pollo. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
- 2) Transfiera la mezcla a un recipiente hermético o una bolsa plástica, agregue el pollo y revuelva para cubrir. Refrigere por al menos 1 hora.
- 3) Mientras se marina, precaliente el horno a 350°F.
- 4) Una vez que el horno esté caliente, coloque el pollo en una sola capa en una bandeja para hornear o en una fuente para hornear y hornee aproximadamente de 18 a 20 minutos. La parte más gruesa del pollo debe alcanzar una temperatura interna de al menos 165°F.
- 5) Retire el pollo del horno y deje reposar de 3 a 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%
Vitamin A 41mcg	4%
Vitamin C 12mg	15%

*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:

Reutilice las sobras en recetas diferentes durante toda la semana. Se puede mezclar el pollo asado o a la parrilla sobrante con la salsa peri-peri y calentarlo o servirlo frío.

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.



Frango Peri Peri

(Frango ao Modo Cabo Verdeano)

Tempo de preparação: 1 hora e 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: ½ taza

Custo: \$5.48 por receita, \$1.37 por porção

Ingredientes

3 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de sopa de páprica

1 colher de sopa de cebola em pó

½ copo de molho peri peri*

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

3 dentes de alho, picados

1 colher de sopa de azeite

1 libra de peito de frango, desossado, sem pele, limpo

*veja a nossa receita SNAP-Ed de molho Peri Peri, faça o seu próprio ou use um molho peri-peri comprado pronto.

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o frango. Mexa até ficar bem misturado.
- 2) Transfira a mistura para um recipiente hermético ou saco plástico, adicione o frango e misture. Refrigere por pelo menos 1 hora.
- 3) Enquanto marinar, pré-aqueça o forno a 350°F.
- 4) Quando o forno estiver aquecido, coloque o frango em uma única camada em uma assadeira e asse por aproximadamente 18-20 minutos. A parte mais grossa do frango deve atingir uma temperatura interna de pelo menos 165°F.
- 5) Retire o frango do forno e deixe descansar 3 a 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 5g Added Sugars 10%

Protein 18g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 23mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 317mg 6%

Vitamin A 41mcg 4%

Vitamin C 12mg 15%

*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:

Reproveite as sobras em receitas diferentes ao longo da semana. As sobras de frango assado ou grelhado podem ser misturadas com molho “peri peri” e servidas quentes ou frias.

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.