



Peri Peri Sauce

(Cape Verdean Sauce/Marinade)

Prep time: 5 minutes

Cook time: 3 minutes

Servings per recipe: 36 servings

Serving size: 2 tablespoons

Cost: \$4.44 per recipe, \$0.12 per serving

Ingredients

- 1 red bell pepper, roughly chopped
- 2 bird's eye chili or serrano peppers, roughly chopped
- 3 jalapeño peppers, seeds removed, roughly chopped
- 6 cloves garlic
- ¼ cup white onion, roughly chopped
- 3 tablespoons fresh oregano or 1 tablespoon dried oregano
- ¼ cup basil, chopped
- ¾ cup olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon smoked paprika
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon ground black pepper
- ¼ cup apple cider vinegar

Directions

- 1) In a blender or food processor, combine all of the ingredients and blend well.
- 2) Use immediately or transfer to an airtight container and store in the refrigerator for up to two weeks.
- 3) Use in our SNAP-Ed Peri Peri Chicken recipe. Peri Peri Sauce also makes a great marinade for meat, rice, or vegetables.

Nutrition Facts

36 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 8mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 38mg	0%
Vitamin C 13mg	15%



Money-Saving Tip:

Prepared foods typically cost more than if you were to make them yourself.

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.



Salsa Peri Peri

(Salsa/Adobo Caboverdiano)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 3 minutos

Porciones por receta: 36 porciones

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Costo: \$4.44 por receta, \$0.12 por porción

Ingredientes

- 1 pimiento roja, picado en trozos grandes
- 2 chiles tailandés o chiles serranos, picados en trozos grandes
- 3 chiles jalapeños, sin semillas, picados en trozos grandes
- 6 dientes ajo
- ¼ taza cebolla blanca, picada en trozos grandes
- 3 cucharadas orégano fresco o 1 cucharada orégano seco
- ¼ taza albahaca picada
- ¾ taza aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada pimentón ahumado
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta negra molida
- ¼ taza vinagre sidra de manzana

Preparación

- 1) En una licuadora o procesador de alimentos, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
- 2) Inmediatamente o transfiera a un recipiente hermético y guárdelo en el refrigerador hasta por dos semanas.
- 3) Use en nuestra receta de pollo Peri Peri SNAP-Ed. La salsa Peri Peri también se puede usar como marinada para carne, arroz o verduras

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
Los alimentos preparados suelen costar más que si los prepara usted mismo.

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

36 servings per container
Serving size 2 tablespoons

Amount per serving
Calories 90

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 8mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 38mg	0%
Vitamin C 13mg	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.



Molho Peri Peri

(Molho/Marinada Cabo Verdeano)

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 3 minutos

Porções por receita: 36 porções

Porção: 2 colheres de sopa

Custo: \$4,44 por receita, \$0,12 por porção

Ingredientes

- 1 pimentão roxa, picado grosseiramente
- 2 pimentas “bird’s eye,” malagueta, ou serrano, picadas grosseiramente
- 3 pimentas jalapeño, sementes removidas, picadas grosseiramente
- 6 dentes de alho
- ¼ copo de cebola branca, picada grosseiramente
- 3 colheres de sopa de orégano fresco ou 1 colher de sopa de orégano seco
- ¼ copo de manjericão, picado
- ¾ copo de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
- ¼ copo de vinagre de maçã

Modo de Preparo

- 1) Em um liquidificador ou processador de alimentos, junte todos os ingredientes e misture bem.
- 2) Use imediatamente ou transfira para um recipiente hermético e guarde na geladeira por até duas semanas.
- 3) Use em nossa receita SNAP-Ed de Frango Peri Peri. O Molho Peri Peri também pode ser usado como marinada para carne, arroz ou legumes.

Nutrition Facts

36 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 8mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 38mg 0%

Vitamin C 13mg 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:
Os alimentos preparados geralmente custam mais do que se você mesmo os preparasse.

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.