



Pho (Vietnamese Noodle Soup)

Prep time: 10 minutes

Cook time: 45 minutes

Servings per recipe: 8 servings

Serving size: 1½ cups

Cost: \$15.70 per recipe, \$1.96 per serving

Ingredients

- 1 cinnamon stick
- 10 whole cloves
- 3 star anise pods
- 1 teaspoon ground coriander
- 2 teaspoons olive oil
- 1 large white onion, peeled and quartered
- 1 medium whole ginger, cut in half lengthwise
- 1 ½ quarts low-sodium vegetable or beef stock
- 1 tablespoons fish sauce (optional)
- 2 tablespoons low sodium soy sauce
- 2 tablespoons brown sugar
- 4 cloves garlic, minced
- 1 (14 ounce) box brown rice noodles
- 1 small white onion, peeled and thinly sliced
- ½ cup cilantro, roughly chopped
- ⅓ cup green onions, sliced thin
- 2 cups bean sprouts

Directions

- 1) In a soup pot over medium heat, toast cinnamon stick, cloves, star anise, and coriander until fragrant, about 3 minutes.
- 2) Add olive oil to pot, then onion quarters and ginger. Cook until browned, about 8-10 minutes.
- 3) Add stock and bring to a simmer, then add fish sauce, soy sauce, brown sugar, and garlic. Mix to combine and let simmer uncovered for about 15 minutes.
- 4) While stock is simmering, cook rice noodles according to package directions. In a small bowl, combine thinly sliced onion, cilantro, green onions, and bean sprouts, and mix well.
- 5) Once stock mixture is finished, drain into a large pot through a fine mesh strainer. Reserve liquid and discard solid ingredients.
- 6) In an individual serving bowl, place a small mound of onion, herb, and bean sprout mixture, top with ½ cup cooked noodles, and 1 cup broth. Enjoy hot.



Money-Saving Tip:

Make this dish your own by adding proteins like leftover chicken and hard-boiled eggs, or veggies like carrots and celery.

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

8 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 440mg 19%

Total Carbohydrate 53g 19%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 9g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 26mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 264mg 6%

*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.



Pho (Sopa de Fideos Vietnamita)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Tamaño de la porción: 8

Tamaño de la porción: 1 ½ tazas

Costo: \$15.70 por receta, \$1.96 por porción

Ingredientes

- 1 rama canela
- 10 clavos enteros
- 3 vainas anís estrellado
- 1 cucharadita semilla de cilantro (coriander)
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cebolla blanca grande, pelada y cortada en cuartos
- 1 jengibre entero mediano, cortado por la mitad a lo largo
- 1 ½ cuartos caldo de carne o vegetales bajo en sodio
- 1 cucharada salsa de pescado (opcional)
- 2 cucharadas salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas azúcar morena
- 4 dientes ajo, picados
- 1 caja (14 onzas) fideos de arroz integral
- 1 cebolla blanca pequeña, pelada y cortada en rodajas finas
- ½ taza cilantro, picado en trozos grandes
- ⅓ taza cebollas verdes, cortadas en rodajas finas
- 2 tazas brotes de soja

Preparación

- 1) En una olla a fuego medio, tueste la rama de canela, los clavos, el anís estrellado y el cilantro hasta que estén fragantes, aproximadamente 3 minutos.
- 2) Agregue aceite de oliva a la olla, luego los cuartos de cebolla y el jengibre. Cocine hasta que se dore, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- 3) Agregue el caldo y cocine a fuego lento, luego agregue la salsa de pescado, la salsa de soja, el azúcar morena y el ajo. Mezcle para combinar y deje cocinar a fuego lento sin tapar durante unos 15 minutos.
- 4) Mientras el caldo hierve a fuego lento, cocine los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. En un tazón pequeño, combine la cebolla en rodajas finas, el cilantro, las cebolletas y los brotes de soja, y mezcle bien.
- 5) Una vez terminada la mezcla de caldo, escurra en una olla grande a través de un colador de malla fina. Reserve el líquido y deseche los ingredientes sólidos.
- 6) En un tazón para servir individual, coloque un pequeño montículo de la mezcla de cebolla, hierbas y brotes de soja, cubra con ½ taza de fideos cocidos y 1 taza de caldo. Disfrute caliente.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 53g	19%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 264mg	6%



Consejo para ahorrar dinero:

Haga suyo este plato agregando proteínas como sobras de pollo y huevos duros, o verduras como zanahorias y apio.

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.

*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.



“Pho” (Sopa Vietnamita de Macarrão)

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 45 minutos

Porções por receita: 8

Porção: 1 ½ copos

Custo: \$15.70 por receita, \$1.96 por porção

Ingredientes

- 1 pau de canela
- 10 cravos inteiros
- 3 estrelas de anis
- 1 colher de chá de coentro moído
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 cebola branca grande, descascada e cortada em quartos
- 1 gengibre médio inteiro, cortado ao meio no sentido do comprimento
- 1 ½ “quarts” (6 copos) de caldo de vegetais ou de carne baixo em sódio
- 1 colher de sopa de molho de peixe (opcional)
- 2 colheres de sopa de molho de soja baixo em sódio
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 4 dentes de alho picados
- 1 caixa (14 onças) de macarrão de arroz integral
- 1 cebola branca pequena, descascada e cortada em fatias finas
- ½ copo de coentro picado grosseiramente
- ⅓ copo de cebolinha em fatias finas
- 2 copos de brotos de feijão

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela de sopa em fogo médio, torra o pau de canela, o cravo, o anis estrelado e o coentro até ficarem perfumados, cerca de 3 minutos.
- 2) Adicione o azeite à panela, depois os quartos da cebola e o gengibre. Cozinhe até dourar, cerca de 8 a 10 minutos.
- 3) Adicione o caldo e leve para ferver, depois adicione o molho de peixe, o molho de soja, o açúcar mascavo e o alho. Misture bem e deixe ferver descoberto por cerca de 15 minutos.
- 4) Enquanto o caldo está fervendo, cozinhe o macarrão de arroz de acordo com as instruções da embalagem. Em uma tigela pequena, adicione a cebola em fatias finas, o coentro, a cebolinha e o broto de feijão e misture bem.
- 5) Assim que a mistura do caldo estiver pronta, use uma peneira de malha fina para escorrer por cima de uma panela grande. Reserve o líquido e descarte os sólidos.
- 6) Em uma tigela individual, coloque uma porção da mistura de cebola, ervas e broto de feijão em um pequeno monte, cubra com ½ copo de macarrão cozido e 1 copo de caldo. Saboreie quente.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 53g	19%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 264mg	6%

*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:
Faça a sua própria versão deste prato usando proteínas como sobras de frango e ovos cozidos, ou vegetais como cenoura e aipo.

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.