



Pineapple Sweet Potato Soup with Chicken

Prep time: 8 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$12.00 per recipe, \$1.50 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon turmeric powder (optional)
- 1 large sweet potato, diced
- 3 garlic cloves, minced
- 1 teaspoon lemongrass paste
or 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon salt
- 1 (13.5 ounce) can lite, unsweetened coconut milk
- 2 (14.5 ounce) cans low sodium chicken broth
- 1 (20 ounce) can pineapple chunks in 100% juice
- 2 cups frozen kale
- 3 (5 ounce) cans chicken, drained or 1½ cups boneless skinless chicken breasts, cooked and cubed
- 3 tablespoons chopped fresh basil

Directions

- 1) In a soup pot over medium heat, add oil. Once hot, add chili powder and turmeric and stir.
- 2) Add sweet potatoes, toss, and cook until slightly tender, about 5 minutes.
- 3) Add garlic, lemongrass paste or lemon juice, and salt, and cook for another 2 minutes.
- 4) Add coconut milk and broth, and bring to boil, then reduce to simmer. Simmer for about 5 minutes, stirring occasionally.
- 5) Add pineapples and continue to simmer for 3-5 more minutes.
- 6) Add kale and chicken and cook until heated through.
- 7) Garnish with basil and serve.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%
Vitamin A 187mcg	20%
Vitamin C 16mg	20%

\$\$ Money-Saving Tip: Instead of throwing out leftovers, reuse them in a different dish. Leftover roasted or grilled chicken works well in this recipe.

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.



Sopa De Batata Y Piña Con Pollo

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo: \$12.00 por receta, \$1.50 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 cucharadita cúrcuma en polvo (opcional)
- 1 batata grande, cortada en cubitos
- 3 dientes ajo, picados
- 1 cucharadita pasta de limoncillo (lemon-grass) o 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharadita sal
- 1 lata (13.5 onzas) leche de coco sin azúcar, baja en grasa
- 2 latas (14.5 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (20 onzas) trozos de piña en jugo 100% natural
- 2 tazas col rizada congelada
- 3 latas (5 onzas) pollo, escurrido o 1½ tazas pechugas de pollo sin piel, cocidas y cortadas en cubos
- 3 cucharadas albahaca fresca picada

Preparación

- 1) En una olla sopera a fuego medio, agregue aceite. Una vez caliente, agregue el chile en polvo y la cúrcuma y revuelva.
- 2) Agregue los camotes, revuelva y cocine hasta que estén ligeramente tiernos, aproximadamente 5 minutos.
- 3) Agregue ajo, pasta de limoncillo o jugo de limón y sal, y cocine por otros 2 minutos.
- 4) Agregue la leche de coco y el caldo, y deje hervir, luego reduzca a fuego lento. Cocine a fuego lento durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 5) Agregue las piñas y continúe cocinando a fuego lento de 3 a 5 minutos más.
- 6) Agregue la col rizada y el pollo y cocine hasta que se caliente por completo.
- 7) Adorne con albahaca y sirva.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%
Vitamin A 187mcg	20%
Vitamin C 16mg	20%

\$\$ Consejo para ahorrar dinero: En lugar de tirar las sobras, reutilícelas en un plato diferente. Las sobras de pollo asado o a la parrilla funcionan bien en esta receta.

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.



Sopa de Batata-Doce e Abacaxi com Frango

Tempo de preparo: 8 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 8

Porção: 1 copo

Custo: \$12,00 por receita, \$1,50 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de açafrão em pó (opcional)
- 1 batata-doce grande, cortada em cubos
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de pasta de capim-limão ou 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de sal
- 1 lata (13,5 onças) de leite de coco lite sem açúcar
- 2 latas (14,5 onças cada) de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1 lata (20 onças) de pedaços de abacaxi em suco 100% da fruta
- 2 copos de couve congelada
- 3 latas (5 onças cada) de frango, escorrido ou 1½ copos de peito de frango desossado e sem pele, cozido e em cubos
- 3 colheres de manjericão fresco picado

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela de sopa em fogo médio, adicione o óleo. Quando estiver quente, adicione a pimenta-do-reino e o açafrão e mexa.
- 2) Adicione a batata-doce, misture e cozinhe até ficar levemente macia, cerca de 5 minutos.
- 3) Adicione o alho, a pasta de capim-limão ou o suco de limão e o sal e cozinhe por mais 2 minutos.
- 4) Adicione o leite de coco e o caldo e deixe ferver, depois reduza o fogo, deixando ferver levemente. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5) Adicione o abacaxi e continue a ferver por mais 3-5 minutos.
- 6) Adicione a couve e o frango e cozinhe até aquecer.
- 7) Decore com manjericão e sirva.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%
Vitamin A 187mcg	20%
Vitamin C 16mg	20%

*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:
Em vez de jogar fora as sobras, reaproveite-as em um prato diferente. As sobras de frango assado ou grelhado funcionam bem nesta 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.