



Sancocho

Prep time: 15 minutes

Cook time: 2 hours and 45 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: 2 cups

Cost: \$20.79 per recipe \$2.31 per serving

Ingredients

- 1¼ cup sofrito/marinade*
- 1 pound chicken thighs (or chicken legs, bone-in, skin-on)
- 2 tablespoons olive oil
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 8 cups water
- 2 pounds frozen bag Sancocho Tropical Vegetable Mix (or a mix of root vegetables such as yucca, crookneck pumpkin, butternut squash, cassava, carrots, or parsnips)
- 2 green plantains, peeled and chopped into 1-inch pieces
- 3 fresh corn ears, cut into thirds
- ½ pound golden potatoes, chopped into cubes
- 1 tablespoon black pepper
- ½ tablespoon salt
- ½ tablespoon garlic powder
- ½ tablespoon onion powder
- ½ tablespoon dried oregano
- ½ tablespoon paprika

Directions

- 1) Place chicken thighs in a container or sealable bag with ¼ cup of sofrito/marinade for 1 hour in the fridge to let the flavors soak in.
- 2) In a large pot, heat olive oil over medium-high heat. Add chicken skin side down and cook until golden brown (about 3-4 minutes on each side). Add 1 cup of the leftover sofrito and let simmer for 5 minutes.
- 3) Add chicken broth and 2 cups of water and bring to a boil. Then, reduce heat to low and simmer for 30 minutes.
- 4) Add the root vegetables and stir to mix.
- 5) Cover the meat and vegetables with 6 cups of water.
- 6) Add the black pepper, salt, garlic powder, onion powder, oregano and paprika.
- 7) Bring to a boil, then cover and reduce to a simmer. Cook for 1 hour, making sure root vegetables are tender. Serve and enjoy!

*See our SNAP-Ed Sofrito recipe, make your own, or use a store bought sofrito.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 9 servings per container | |
| Serving size | 2 cups |
| Amount per serving | |
| Calories | 350 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 13g | 17% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 50mg | 17% |
| Sodium 570mg | 25% |
| Total Carbohydrate 47g | 17% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 7g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 13g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 56mg | 4% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 815mg | 15% |
| 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.



Money-Saving Tip: Soups are a great way to use up ingredients that are about to spoil. Use any root vegetables you may have on hand in this Sancocho 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.



Sancocho

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas y 45 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: 2 tazas

Costo: \$20.79 por receta \$2.31 por porción

Ingredientes

- 1 ¼ taza sofrito*
- 1 libra muslo de pollo (o pierna de pollo), con hueso y piel
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 4 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 8 tazas agua
- 2 libras viandas para Sancocho congeladas (o una mezcla de verduras de tubérculos como yuca, calabaza amarilla de cuello curvo calabaza de butternut, zanahorias y chirivías)
- 2 plátanos verdes, pelados y picados en trozos de 1 pulgada
- 3 mazorcas de maíz frescas, cortado en tercios
- ½ libra de papas doradas, picados en cubos
- 1 cucharada pimienta negra
- ½ cucharada sal
- ½ cucharada ajo en polvo
- ½ cucharada cebolla en polvo
- ½ cucharada orégano seco
- ½ cucharada paprika

Preparación

- 1) Coloque los muslos de pollo en un recipiente o bolsa de cierre con 1/4 taza de sofrito durante 1 hora en la nevera para que los sabores se empapen.
- 2) En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue el pollo con la piel hacia abajo y cocine hasta que se dore (aproximadamente 5-7 minutos) mientras voltea a la mitad del camino. Agregue 1 taza de sofrito sobrante y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.
- 3) Agregue el caldo de pollo y 2 tazas de agua y deje hervir. A continuación, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 30 minutos.
- 4) Agregue las verduras y revuelva para mezclar.
- 5) Cubre la carne y las verduras con 6 tazas de agua.
- 6) Agregue la pimienta negra, sal, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y paprika.
- 7) Deje hervir, luego cubra y reduzca a fuego lento. Cocine por 1 hora, asegurándose de que las verduras estén tiernas. Sirva y disfrute.

*Consulte nuestra receta de Sofrito SNAP-Ed, haga el suyo propio o use un sofrito comprado en la tienda.



Consejo para ahorrar dinero: Las sopas son una gran manera de usar ingredientes en su refrigerador que están en camino de salir o a desperdiciar. Pruebe cualquier verdura que tenga a la mano. También puede cambiar el pollo por otras carnes que tenga disponibles.

Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size 2 cups

Amount per serving
Calories 350

% Daily Value*

| | |
|-------------------------------|-----|
| Total Fat 13g | 17% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 50mg | 17% |
| Sodium 570mg | 25% |
| Total Carbohydrate 47g | 17% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 7g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 13g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 56mg | 4% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 815mg | 15% |
| 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.

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.



“Sancocho”

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 2 horas e 45 minutos

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: 2 copos

Custo: \$20.79 por receita, \$2.31 por porção

Ingredientes

- 1¼ copo de marinada “sofrito”*
- 1 quilo de sobrecoxa de frango (ou perna inteira de frango com osso e pele)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 copos de caldo de galinha com teor reduzido de sódio
- 8 copos de água
- Uma embalagem de 2 libras de mix de vegetais tropicais para “Sancocho”(ou uma mistura de raízes como mandioca, abóbora, cenoura ou pastinaga)
- 2 bananas da terra verdes, descascadas e picadas em pedaços de 1 polegada
- 3 espigas de milho frescas, cortadas em terços
- ½ libra de batata dourada, picada em cubos
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino
- ½ colher de sopa de sal
- ½ colher de sopa de alho em pó
- ½ colher de sopa de cebola em pó
- ½ colher de sopa de orégano seco
- ½ colher de sopa de páprica

Modo de Preparo

- 1) Coloque as sobrecoxas de frango com ¼ de copo de marinado “sofrito” em um recipiente ou saco lacrado por 1 hora na geladeira para deixar os sabores apurar.
- 2) Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Coloque o frango com a pele para baixo e cozinhe até dourar (cerca de 5 a 7 minutos), virando na metade do tempo. Adicione 1 copo da marinada “Sofrito” que restou e deixe ferver por 5 minutos.
- 3) Adicione o caldo de galinha e 2 copos de água e leve para ferver. Em seguida, reduza o fogo e cozinhe por 30 minutos.
- 4) Adicione os vegetais e misture.
- 5) Cubra a carne e os vegetais com 6 copos de água.
- 6) Adicione a pimenta-do-reino, o sal, o alho em pó, a cebola em pó, o orégano e a páprica.
- 7) Leve para ferver, cubra e reduza o fogo. Cozinhe por 1 hora, e verifique que os vegetais estejam macios. Sirva e aproveite!

* Use a nossa receita SNAP-Ed Marinado “Sofrito”, faça o seu próprio ou use um sofrito comprado pronto.

Nutrition Facts

| | |
|---------------------------------|---------------|
| 9 servings per container | |
| Serving size | 2 cups |
| Amount per serving | |
| Calories | 350 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 13g | 17% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 50mg | 17% |
| Sodium 570mg | 25% |
| Total Carbohydrate 47g | 17% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 7g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 13g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 56mg | 4% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 815mg | 15% |
| 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: As sopas são uma ótima maneira de usar ingredientes que estão prestes a estragar. Use quaisquer raízes que você possa ter em mãos nesta receita de Sancocho.

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.