



# Sweet & Spicy Slow Cooker Turkey

Prep time: 15 minutes

Cook time: 5 hours

Servings per recipe: 8

Serving size:  $\frac{3}{4}$  cup

Cost: \$10.86 per recipe, \$1.36 per serving

## Ingredients

- 2 pounds ground turkey or chicken
- 1 medium red pepper, diced
- 2 large carrots, grated
- 4 cloves garlic, minced
- $\frac{1}{4}$  cup low-sodium soy sauce
- $\frac{1}{4}$  cup ketchup
- 1 tablespoon honey
- $\frac{1}{4}$  teaspoon crushed red pepper flakes (optional)

## Directions

- 1) Add all ingredients to slow cooker and mix together.
- 2) Turn slow cooker on low setting for 5 hours.
- 3) Break turkey or chicken apart and serve over lettuce or rice.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **3/4 cup**

Amount per serving

**Calories 200**

% Daily Value\*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 80mg 27%

Sodium 440mg 19%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 24g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 35mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 414mg 8%

Vitamin A 198mcg 20%

Vitamin C 21mg 25%

\*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:

Be creative and use leftovers to build other meals throughout the day or week.

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.



# Pavo Dulce y Picante en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 horas

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ¾ taza

Costo: \$10.86 por receta, \$1.36 por porción

## Ingredientes

- 2 libras pavo o pollo molido
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 2 zanahorias grandes, ralladas
- 4 dientes de ajo, picados
- ¼ taza salsa de soja, baja en sodio
- ¼ taza salsa cátsup
- 1 cucharada miel
- ¼ cucharadita pimienta roja (opcional)

## Preparación

- 1) Agregue todos los ingredientes a la olla de cocción lenta y mezcla.
- 2) Prenda la olla de cocción lenta en bajo “low” por 5 horas.
- 3) Desmenuce el pavo o pollo y sirva sobre lechuga o arroz.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **3/4 cup**

Amount per serving

**Calories 200**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 80mg	<b>27%</b>
<b>Sodium</b> 440mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>

**Protein** 24g

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 414mg	8%
Vitamin A 198mcg	20%
Vitamin C 21mg	25%

\*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:

Sea creativo y use las sobras para preparar otras comidas durante el día o la semana.

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.



# Carne de Peru Agridoce na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 5 horas

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$10.86 por receita, \$1.36 por porção

## Ingredientes

- 2 libras de carne de peru ou frango moída
- 1 pimentão vermelho médio, cortado em cubos
- 2 cenouras grandes, raladas
- 4 dentes de alho picados
- ¼ copo de molho de soja (“soy sauce”) com baixo teor de sódio
- ¼ copo de ketchup
- 1 colher de sopa de mel
- ¼ colher de chá de flocos de pimenta vermelha (opcional)

## Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os ingredientes à panela elétrica e misture.
- 2) Ligue a panela elétrica e cozinhe em baixa temperatura por 5 horas.
- 3) Reserve o peru ou frango e sirva com alface ou arroz.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **3/4 cup**

Amount per serving

**Calories 200**

% Daily Value\*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 80mg **27%**

Sodium 440mg **19%**

Total Carbohydrate 8g **3%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 5g

Includes 4g Added Sugars **8%**

Protein 24g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 35mg **2%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 414mg **8%**

Vitamin A 198mcg **20%**

Vitamin C 21mg **25%**

\*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:

Seja criativo e use sobras para preparar outras refeições ao longo do dia ou da semana.

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.