



Sofrito/Marinade

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 13

Serving size: ¼ cup

Cost: \$6.63 per recipe \$0.51 per serving

Ingredients

- ⅓ cup lemon juice
- ⅓ cup olive oil
- 1 large onion, chopped
- 6 cloves garlic, chopped
- 1 tablespoon white vinegar
- ½ cup fresh parsley, chopped
- ½ cup fresh cilantro, chopped
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 2 stalks of celery, chopped
- 1 tablespoon dried oregano
- 2 teaspoon salt

Directions

- 1) In a blender or food processor, combine all ingredients for the marinade and blend.*
- 2) Use in our SNAP-Ed **Sancocho** recipe or as a seasoning or cooking base for rice, stews, soups, or proteins.

* **Sofrito is typically a thick paste similar to pesto. If you prefer a thinner texture, you can add water or olive oil, a tablespoon at a time, while blending.**

Nutrition Facts

13 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 67mg	2%
Vitamin C 11mg	10%

*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: Making your own Sofrito may cost less and can be healthier than purchasing store bought cooking bases/marinades.

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.



Sofrito/Marinade

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 13

Tamaño de porción: ¼ taza

Costo: \$6.63 por receta, \$0.51 por porción

Ingredientes

- 1/3 taza jugo de limón
- 1/3 taza aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 6 dientes ajo, cortados
- 1 cucharada vinagre blanco
- 1/2 taza perejil fresco, picado
- 1/2 taza cilantro fresco, picado
- 1 pimentón verde mediano, picado
- 2 tallos de apio, picado
- 1 cucharada orégano
- 2 cucharadita sal

Preparación

- 1) En una licuadora o procesador de alimentos, combine todos los ingredientes para el sofrito y licúe.*
- 2) Use en nuestra receta de **Sancocho** o como condimento o base para cocinar arroz, guisados, sopas o proteínas.

* El sofrito es normalmente una pasta gruesa similar al pesto. Si prefiere una textura más ralo, agrega agua o aceite de oliva, una cucharada a la vez, mientras se mezcla.

Nutrition Facts

13 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 67mg	2%
Vitamin C 11mg	10%

*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:

Hacer su propio Sofrito casero cuesta menos y puede ser más saludable que comprar sofrito en el mercado.

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.



Marinado “Sofrito”

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 13

Tamanho da porção: ¼ copo

Custo: \$6.63 por receita, \$0.51 por porção

Ingredientes

- 1/3 copo de suco de limão
- 1/3 copo de azeite
- 1 cebola grande, picada
- 6 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1/2 copo de salsa fresca, picada
- 1/2 copo de coentro fresco, picado
- 1 pimentão verde médio, picado
- 2 talos de aipo picados
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 2 colheres de chá de sal

Modo de Preparo

- 1) Combine todos os ingredientes para a marinada em um liquidificador ou processador de alimentos e bata até formar uma pasta espessa.*
- 2) Use em nossa receita SNAP-Ed **Sancocho** ou como tempero ou como base para cozinhar arroz, ensopados, sopas ou carnes e aves.

* **Sofrito é normalmente uma pasta espessa semelhante ao pesto. Se você preferir uma textura mais fina, pode adicionar água ou azeite, uma colher de sopa de cada vez, enquanto bate no liquidificador.**

Nutrition Facts

13 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 67mg	2%
Vitamin C 11mg	10%

*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:
Fazer o seu próprio “Sofrito” pode custar menos e ser mais saudável do que comprar temperos e marinados prontos.

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.