



# Sweet Heat Korean Marinade

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 10

Serving size: 1 tablespoon

Cost: \$1.17 per recipe, \$0.12 per serving

## Ingredients

- 2 tablespoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon white or rice vinegar
- ¼ cup water
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon minced garlic
- ⅛ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon fresh ginger, grated
- 1 teaspoon sesame oil
- 2 tablespoons scallions, sliced (optional)

## Directions

- 1) Mix all ingredients together in a small bowl until well combined.
- 2) Add to meat, chicken, fish, or vegetables and marinate accordingly.

## Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 tablespoon

Amount per serving

**Calories 15**

% Daily Value\*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 115mg 5%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 0mg 0%

Iron 0.1mg 0%

Potassium 20mg 0%

\*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:

Use any extra marinade (that has not been added to raw meat, poultry, or fish) as a dipping sauce or topping for SNAP-Ed's Yachaejeon (Korean Vegetable Pancake), Zucchini Fritters, and Veggie Fried Rice recipes.

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.



# Marinado Coreano Dulce y Picante

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: 1 cucharada

Costo: \$1.17 por receta, \$0.12 por porción

## Ingredientes

- 2 cucharadas salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada vinagre blanco o de arroz
- ¼ taza agua
- 1 cucharada azúcar moreno
- 1 cucharadita ajo picado
- ⅛ cucharadita hojuelas de pimienta roja
- ½ cucharadita jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas cebolletas, en rodajas (opcional)

## Preparación

- 1) Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
- 2) Agréguelo a la carne, pollo, pescado o verduras y deje marinar según su receta.

## Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 tablespoon

Amount per serving

**Calories 15**

% Daily Value\*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 115mg 5%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 0mg 0%

Iron 0.1mg 0%

Potassium 20mg 0%

\*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:



Utilice cualquier marinado adicional (que no se haya agregado a carnes, aves o pescado crudos) como salsa para acompañar o aderezo para las recetas SNAP-Ed de Yachaejeon (panqueque de verduras coreano), Tortitas de Calabacín y Arroz Frito con Verduras.

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.



# Marinada Coreana Picante e Doce

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: 1 colher de sopa

Custo: \$1.17 por receita, \$0.12 por porção

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa de vinagre branco ou de arroz
- ¼ copo de água
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de alho picado
- ⅛ colher de chá de pimenta vermelha em flocos
- ½ colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de cebolinha fatiada (opcional)

## Modo de Preparo

- 1) Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena até incorporar bem.
- 2) Adicione à carnes, frango, peixes ou vegetais e deixe marinar como necessário.

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 tablespoon</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>15</b>
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 20mg	0%

\*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:

Use qualquer marinada restante (que não foi adicionada a carnes, aves ou peixes crus) como molho ou cobertura para uma das nossas receitas SNAP-Ed como Yachaejeon (Panqueca de Vegetais Coreana), Bolinhos de Abobrinha ou Arroz Frito Vegetariano.

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.