



Sweet & Spicy Turkey Lettuce Wraps

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 2 lettuce wraps

Cost: \$14.35 per recipe, \$1.79 per serving

Ingredients

- 1 medium red pepper, diced
- 2 large carrots, grated
- 4 cloves garlic, minced
- 2 pounds ground turkey or chicken
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- ¼ cup ketchup
- 1 tablespoon honey
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes
- 16 large lettuce leaves

Directions

- 1) In a frying pan over medium-high heat, add diced red pepper and cook until beginning to soften, about 3 minutes.
- 2) Add shredded carrot and garlic, and cook another 2 minutes.
- 3) Turn heat down to medium, and add ground turkey to the pan. Using a wooden spoon, break up the turkey into small pieces.
- 4) Move the turkey around the pan occasionally, and continue to cook until all pieces are browned and no longer pink.
- 5) Add soy sauce, ketchup, honey, and crushed red pepper flakes, and cook another 3 minutes. Remove from heat.
- 6) Serve in lettuce leaves and enjoy.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 lettuce wraps

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 450mg 20%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 28g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 183mg 4%

Vitamin A 202mcg 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. This flavorful turkey can be added to tacos, stir-fry, noodles, rice, and roasted vegetables.

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.



Wraps de Lechuga con Pavo Dulce y Picante

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de la porción: 2 wraps de lechuga

Costo: \$14.35 por receta, \$1.79 por porción

Ingredientes

- 1 pimiento rojo mediano, cortado en cubitos
- 2 zanahorias grandes, ralladas
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 libras pavo o pollo molido
- ¼ taza salsa soya baja en sodio
- ¼ taza ketchup
- 1 cucharada miel
- ¼ cucharadita hojuelas pimienta rojo triturado
- 16 hojas grandes lechuga

Preparación

- 1) En un sartén a fuego medio-alto, agregue el pimiento rojo cortado en cubitos y cocine hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 3 minutos.
- 2) Agregue la zanahoria rallada y el ajo y cocine otros 2 minutos.
- 3) Baje el fuego a medio y agregue el pavo molido al sartén. Con una cuchara de madera, parta el pavo en trozos pequeños.
- 4) Mueva el pavo por el sartén de vez en cuando y continúe cocinando hasta que todos los trozos estén dorados y ya no estén rosados.
- 5) Agregue la salsa soya, ketchup, miel y las hojuelas de pimienta rojo triturado y cocine otros 3 minutos. Retire del fuego.
- 6) Sirva en hojas de lechuga y disfrute.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 lettuce wraps

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 450mg 20%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 28g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 183mg 4%

Vitamin A 202mcg 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 utilice las sobras para preparar otras comidas durante el día o la semana. Este sabroso pavo se puede agregar a tacos, salteados, fideos, arroz y verduras asadas.

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.



Wraps de Alface com Carne de Peru Agridoce

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 2 wraps de alface

Custo: \$14.35 por receita, \$1.79 por porção

Ingredientes

- 1 pimentão vermelho médio, cortado em cubos
- 2 cenouras grandes raladas
- 4 dentes de alho, picados
- 2 libras de carne de peru ou frango moído
- ¼ copo de molho de soja baixo em sódio
- ¼ copo de ketchup
- 1 colher de sopa de mel
- ¼ colher de chá de pimenta vermelha em flocos
- 16 folhas grandes de alface

Modo de Preparo

- 1) Em uma frigideira em fogo médio-alto, adicione o pimentão vermelho picado e cozinhe até começar a amolecer, cerca de 3 minutos.
- 2) Adicione a cenoura ralada e o alho e cozinhe por mais 2 minutos.
- 3) Reduza o fogo para médio e adicione a carne de peru moída à panela. Usando uma colher de pau, parta a carne em pedaços pequenos.
- 4) Mova a carne na panela de vez em quando e continue cozinhando até que todos os pedaços estejam dourados e não mais rosados.
- 5) Adicione o molho de soja, o ketchup, o mel e os flocos de pimenta vermelha e cozinhe por mais 3 minutos. Retire do fogo.
- 6) Sirva em folhas de alface e saboreie.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 lettuce wraps

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 450mg 20%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 28g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 183mg 4%

Vitamin A 202mcg 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 as sobras para preparar outras refeições ao longo do dia ou da semana. Essa carne de peru saborosa pode ser adicionada a tacos, refogados, macarrão, arroz e vegetais assados.

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.