Beet Soup

Prep time: 15 minutes
Cook time: 45 minutes
Servings per recipe: 10
Serving size: 1 cup
Cost: $10.88 per recipe, $1.09 per serving

Ingredients

2 tablespoons canola oil
1 medium yellow onion, chopped
2 cloves garlic, minced
½ teaspoon salt
½ teaspoon black pepper
2½ pounds beets, peeled and chopped
1 medium potato, peeled and chopped
1 medium carrot, peeled and chopped
6 cups low-sodium vegetable broth
3 tablespoons lemon juice

Directions

1) Heat canola oil over medium heat. Add onion, garlic, salt and pepper. Cook and stir until softened, about 5-7 minutes.
2) Add the beets, potato, and carrot. Cook and stir for 2 minutes.
3) Add vegetable broth and bring to a boil.
4) Reduce to a simmer and cover. Cook 35-45 minutes or until vegetables are soft.
5) Add lemon juice. Pour soup into a blender or use an immersion blender to puree until smooth.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 290mg	**13%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 468mg	10%
Vitamin A 90mcg	10%
Vitamin C 10mg	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:
When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

SNAP Ed — Supplemental Nutrition Assistance Program

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.

Sopa de Remolacha

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
Porciones por receta: 10
Tamaño de porción: 1 taza
Costo: $10.88 por receta, $1.09 por porción

Ingredientes

2 cucharadas aceite de canola
1 cebolla amarilla mediana, cortada
2 dientes de ajo, picados
½ cucharadita sal
½ cucharada pimienta negra
2½ libras remolachas, peladas y picadas
1 papa mediana, pelada y picada
1 zanahoria mediana, pelada y picada
6 tazas caldo de verduras bajo en sodio
3 cucharadas jugo de limón

Preparación

1) Caliente el aceite de canola a fuego medio. Agregue la cebolla, ajo, sal y pimienta. Cocine y mezcla hasta que esté tierna, más o menos 5-7 minutos.
2) Agregue las remolachas, la papa y zanahoria. Cocine y revuelva por 2 minutos.
3) Agregue el caldo de verduras y deje hervir.
4) Reduzca a fuego lento y cubra. Cocine 35-45 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
5) Agregue jugo de limón. Ponga la sopa en una licuadora o use una licuadora de inmersión para hacer un puré hasta que quede suave.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 290mg	**13%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 468mg	10%
Vitamin A 90mcg	10%
Vitamin C 10mg	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:
Cuando cocine en casa, duplique la receta y congele la mitad para una comida rápida otro día.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

SNAP Ed — Supplemental Nutrition Assistance Program

¿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.

Sopa de Beterraba

Tempo de preparação: 15 minutos
Tempo de cozimento: 45 minutos
Porções por receita: 10
Tamanho da porção: 1 copo
Custo: $10.88 por receita, $1.09 por porção

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de canola
1 cebola amarela média, picada
2 dentes de alho picados
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
2½ libras de beterraba, descascadas e picadas
1 batata média, descascada e picada
1 cenoura média, descascada e picada
6 copos de caldo de vegetais, baixo em sódio
3 colheres de sopa de suco de limão

Modo de Preparo

1) Aqueça o óleo de canola em fogo médio. Adicione a cebola, o alho, o sal e a pimenta. Cozinhe e mexa por cerca de 5-7 minutos até ficar macio.
2) Adicione a beterraba, a batata e a cenoura. Cozinhe, mexendo por 2 minutos.
3) Adicione o caldo de legumes e ferva.
4) Reduza o fogo um pouco e tampe. Deixe ferver por 35-45 minutos ou até que os vegetais estejam macios.
5) Adicione o suco de limão. Bata a sopa no liquidificador ou use um liquidificador de imersão até ficar homogêneo.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 290mg	**13%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 468mg	10%
Vitamin A 90mcg	10%
Vitamin C 10mg	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:
Quando cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para ter uma refeição rápida para outra noite.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM SNAP Ed

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.