



Cabbage and Carrot Soup

Prep time: 10 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: 1 cup

Cost: \$6.82 per recipe, \$0.57 per serving

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, chopped
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 4 cups shredded cabbage (1/3 medium head)
- 4 large carrots, sliced
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes
- 1 quart (4 cups) low-sodium chicken or vegetable broth
- 1 (15 ounce) can cannellini beans, drained and rinsed

Directions

- 1) Heat the olive oil in a soup pot on medium heat. Add the onion, salt and pepper. Cook for 5 minutes.
- 2) Add the cabbage and carrots. Cook for another 10 minutes.
- 3) Add the canned tomatoes and broth. Cover the pot, and bring to a boil. Reduce heat to medium-low, cover and cook for 15-20 minutes, or until vegetables are tender.
- 4) Add the beans, heat through, and serve.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 559mg	10%
Vitamin A 210mcg	25%
Vitamin C 17mg	20%



Money-Saving Tip:

When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

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.

*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.



Sopa de Repollo y Zanahoria

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$6.82 por receta, \$0.57 por porción

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 4 tazas repollo rallado (1/3 de un repollo)
- 4 zanahorias grandes, en rodajas
- 1 lata (28 onzas) tomates picados
- 1 cuarto de galón (4 tazas) caldo de pollo o vegetal, bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas

Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en una olla sobre fuego medio. Añada la cebolla, sal y pimienta. Cocine por 5 minutos.
- 2) Añada el repollo y las zanahorias. Cocine por 10 minutos más.
- 3) Añada los tomates y el caldo. Cubra la olla y hierva. Reduzca el fuego a medio-lento, cubra y cocine por 15-20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
- 4) Añada las habichuelas, caliente completamente y sirva.

\$\$ 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



¿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.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 559mg	10%
Vitamin A 210mcg	25%
Vitamin C 17mg	20%

*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.



Sopa de Repolho e Cenoura

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$6.82 por receita, \$0.57 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média, picada
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá pimenta-do-reino
- 4 copos de repolho ralado ou fatiado (1/3 cabeça média)
- 4 cenouras grandes fatiadas
- 1 lata (28 onças) de tomates amassados
- 4 copos de caldo de frango ou de legumes com baixo teor de sódio
- 1 lata (15 onças) de feijão branco, enxaguado

Modo de preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma panela funda sobre fogo médio. Adicione cebola, sal e pimenta. Cozinhe por 5 minutos.
- 2) Adicione o repolho e a cenoura. Cozinhe por mais 10 minutos.
- 3) Adicione o tomate enlatado e o caldo de frango ou vegetais. Cubra a panela e leve para ferver. Reduza o fogo para médio-baixo, cubra e cozinhe por 15-20 minutos ou até os legumes ficarem macios.
- 4) Adicione o feijão, espere tudo esquentar e sirva.

\$\$ Dica para economizar dinheiro: Quando cozinhar em casa, dobre a receita e congele metade para ter uma refeição já pronta para outra noite.

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.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 559mg	10%
Vitamin A 210mcg	25%
Vitamin C 17mg	20%

*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.