



Cape Verdean Stew (Cachupa)

Prep time: 15 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: 1 cup

Cost: \$17.11 per recipe, \$1.43 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium white onion, diced or 1 cup frozen chopped onion
- 2 large carrots, peeled, halved, and sliced
- 1 medium sweet potato, diced
- 4 cloves garlic, chopped fine
- 2 bay leaves
- 8 ounces linguica (chorizo), halved and sliced
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 2 quarts low sodium chicken broth
- 3 cups green cabbage, thinly sliced
- 1 tablespoon chili powder
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 4 cups frozen chopped kale
- 1 (15 ounce) can hominy, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can low sodium kidney beans, drained and rinsed
- ¼ cup basil, chopped (optional)

Directions

- 1) In a large pot over medium heat, add oil. Once heated through add onions, carrots, and sweet potato, and cook until lightly softened, about 5 minutes.
- 2) Add garlic, bay leaves, and linguica, and continue cooking 5 more minutes or until linguica is lightly browned.
- 3) Add tomatoes (with juice), broth, cabbage, chili powder, black pepper, and salt. Bring to a boil, and reduce heat to simmer for about 15 minutes.
- 4) Stir in kale, hominy, and kidney beans, and cook until heated through.
- 5) Remove bay leaves and garnish with basil.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 348mg	8%
Vitamin A 124mcg	15%
Vitamin C 7mg	8%



Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and 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.

*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.



Cachupa de Cabo Verde

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$17.11 por receta, \$1.43 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla blanca mediana, cortada en cubitos o 1 taza de cebolla picada congelada
- 2 zanahorias grandes, peladas, cortadas por la mitad y en rodajas
- 1 batata mediana, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados finos
- 2 hojas laurel
- 8 onzas linguïça (chorizo), cortado a la mitad y rebanado
- 1 lata (15 onzas) tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
- 2 cuartos caldo de pollo bajo en sodio
- 3 tazas repollo verde, en rodajas finas
- 1 cucharada chile en polvo
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita sal
- 4 tazas col rizada picada congelada
- 1 lata (15 onzas) maíz pozolero, enjuagado
- 1 lata (15 onzas) frijoles rojos bajos en sodio, enjuagados
- ¼ taza albahaca picada (opcional)

Preparación

- 1) En una olla grande a fuego medio, agregue aceite. Una vez caliente, agregue las cebollas, las zanahorias y la batata, y cocine hasta que se ablanden ligeramente, aproximadamente 5 minutos.
- 2) Agregue el ajo, las hojas de laurel y la linguïça, y continúe cocinando 5 minutos más o hasta que la linguïça esté ligeramente dorada.
- 3) Agregue los tomates (con jugo), el caldo, el repollo, el chile en polvo, la pimienta negra y la sal. Llevar a ebullición y reducir el fuego a fuego lento durante unos 15 minutos.
- 4) Agregue la col rizada, el maíz y los frijoles y cocine hasta que se caliente por completo.
- 5) Retire las hojas de laurel y decore con albahaca.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 348mg	8%
Vitamin A 124mcg	15%
Vitamin C 7mg	8%



Consejo para ahorrar dinero:

Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y 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.

*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.



Ensopado Cabo-Verdiano (Cachupa)

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$17.11 por receita, \$1.43 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola branca média em cubos ou 1 copo de cebola picada congelada
- 2 cenouras grandes, descascadas, cortadas ao meio e fatiadas
- 1 batata-doce média, cortada em cubos
- 4 dentes de alho bem picados
- 2 folhas de louro
- 8 onças de linguiça (chorizo), cortada ao meio e fatiada
- 1 lata de tomate em cubos (15 onças), sem adição de sal
- 2 litros de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 3 copos de repolho verde*, fatiado fino
- 1 colher de sopa de tempero "chili"
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de sal
- 4 copos de couve picada congelada
- 1 lata (15 onças) de canjica, enxaguada
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho com baixo em sódio, enxaguado
- ¼ copo de manjericão picado (opcional)

Modo de preparo

- 1) Em uma panela grande em fogo médio, adicione o óleo. Depois de aquecido, adicione a cebola, as cenouras e a batata-doce e cozinhe até ficarem levemente macios, cerca de 5 minutos.
- 2) Adicione o alho, as folhas de louro e a linguiça e continue cozinhando por mais 5 minutos ou até que a linguiça esteja levemente dourada.
- 3) Adicione os tomates (com suco), o caldo de galinha, o repolho, o tempero "chili", a pimenta-do-reino e o sal. Deixe ferver e reduza o fogo, deixando ferver levemente, por cerca de 15 minutos.
- 4) Adicione a couve, a canjica e o feijão e cozinhe até tudo ficar aquecido.
- 5) Retire as folhas de louro e decore com manjericão.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 348mg	8%
Vitamin A 124mcg	15%
Vitamin C 7mg	8%

*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:

Produtos pré-cortados custam mais. Economize dinheiro cortando as frutas e os vegetais em casa.

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.