



Calamari Veggie Sauté

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$14.85 per recipe, \$1.86 per serving

Ingredients

- ¼ cup olive oil
- 1 large onion, sliced
- 2 large zucchini, sliced into thin strips
- 1 (8-ounce) can mushrooms, drained and rinsed
- 1 pound frozen calamari, defrosted and cut into rings or strips (may use fresh calamari if available)
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons dried basil
- 2 teaspoons dried oregano

Directions

- 1) Heat olive oil in large frying pan over medium high heat.
- 2) Add onion and cook, stirring occasionally, for 2 minutes.
- 3) Add zucchini and cook for 5-6 minutes or until soft. Carefully pour off any liquid that appears in pan.
- 4) Add the mushrooms and calamari to the mixture. Add spices and herbs and cook 5-6 minutes (overcooking will make your calamari very chewy).
- 5) Serve immediately.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 130mg	43%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 350mg	8%
Vitamin C 13mg	15%

*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:

Check store flyers and plan your meals around seafood items that are on sale.

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.



Calamari Veggie Sauté

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$14.85 por receta, \$1.86 por porción

Ingredientes

- ¼ taza aceite de oliva
- 1 cebolla grande, rebanada
- 2 calabacines verdes grandes, rebanadas en tiras delgadas
- 1 lata (8 onzas) hongos, enjuagados
- 1 libra calamar, descongelado y rebanado en aros o tiras
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 2 cucharaditas albahaca seca
- 2 cucharaditas orégano seco

Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio-alto.
- 2) Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, por 2 minutos.
- 3) Agregue los calabacines y cocine por 5-6 minutos o hasta que estén tiernos. Con cuidado, vierta cualquier líquido que aparezca en el sartén.
- 4) Agregue los hongos y los calamares a la mezcla. Agregue las especias y las hierbas y cocine 5-6 minutos (cocinarlo demasiado hará sus calamares muy gomosos).
- 5) Sirva inmediatamente.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg 43%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 7g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 43mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 350mg 8%

Vitamin C 13mg 15%

*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:

Consulte los folletos de las tiendas y planifique sus comidas según los productos del mar que están en oferta.

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.



Salteado de Lula e Vegetais

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$14.85 por receita, \$1.86 por porção

Ingredientes

- ¼ opo de azeite
- 1 cebola grande, cortada
- 2 abobrinhas grandes, cortadas em tiras finas
- 1 lata (8 onças) de cogumelos, enxaguados
- 1 libra de lula, descongelada e cortada em anéis ou tiras
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 2 colheres de chá de manjericão seco
- 2 colheres de chá de orégano seco

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
- 2) Adicione a cebola e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 2 minutos.
- 3) Adicione as abobrinhas e cozinhe por 5-6 minutos ou até ficarem macias. Despeje com cuidado todo o líquido que render na panela.
- 4) Adicione os cogumelos e a lula à mistura. Adicione especiarias e ervas e cozinhe por 5-6 minutos (cozinhar demais deixará a lula muito dura).
- 5) Sirva imediatamente.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg 43%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 7g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 43mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 350mg 8%

Vitamin C 13mg 15%

*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:

Confira os folhetos das lojas e planeje suas refeições em torno dos frutos do mar que estão em promoção.

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.