



# Carrot Salad

**Prep time: 15 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$1.94 per recipe, \$0.32 per serving**

## Ingredients

- 1 pound fresh carrots
- ¼ cup chopped fresh parsley
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon salt (optional)
- ¼ teaspoon black pepper

## Directions

- 1) Peel carrots, then grate into a medium bowl.
- 2) Add parsley, oil, lemon juice, mustard, salt and pepper. Mix together.
- 3) Cover and refrigerate until ready to serve.

## Nutrition Facts

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| 6 servings per container     |                |
| <b>Serving size</b>          | <b>1/2 cup</b> |
| <b>Amount per serving</b>    |                |
| <b>Calories</b>              | <b>70</b>      |
| <b>% Daily Value*</b>        |                |
| <b>Total Fat</b> 4.5g        | <b>6%</b>      |
| Saturated Fat 0.5g           | <b>3%</b>      |
| Trans Fat 0g                 |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg       | <b>0%</b>      |
| <b>Sodium</b> 170mg          | <b>7%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 8g | <b>3%</b>      |
| Dietary Fiber 2g             | <b>7%</b>      |
| Total Sugars 4g              |                |
| Includes 0g Added Sugars     | <b>0%</b>      |
| <b>Protein</b> 1g            |                |
| Vitamin D 0mcg               | <b>0%</b>      |
| Calcium 29mg                 | <b>2%</b>      |
| Iron 0mg                     | <b>0%</b>      |
| Potassium 261mg              | <b>6%</b>      |
| Vitamin A 642mcg             | <b>70%</b>     |
| Vitamin C 10mg               | <b>10%</b>     |

\*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.

**This recipe is rich in vitamin A to help keep your eyes and skin healthy.**



### Money-Saving Tip:

**Do not shop when you are hungry! It is best to eat a healthy snack before heading to the store.**

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.



# Ensalada de Zanahoria

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 6**

**Tamaño de porción: ½ taza**

**Costo: \$1.94 por receta, \$0.32 por porción**

## Ingredientes

- 1 libra zanahorias frescas
- ¼ taza perejil fresco, picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- ¼ cucharadita sal (opcional)
- ¼ cucharadita pimienta negra

## Preparación

- 1) Pele las zanahorias y después rállelas dentro en un tazón mediano.
- 2) Agregue el perejil, aceite, limón, mostaza, sal y pimienta. Mezcle bien.
- 3) Tapar y refrigerar hasta que esté listo para servir.

**Esta receta es rica en vitamina A para ayudar a mantener la salud de los ojos y la piel.**

## Nutrition Facts

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| 6 servings per container     |                |
| <b>Serving size</b>          | <b>1/2 cup</b> |
| <b>Amount per serving</b>    |                |
| <b>Calories</b>              | <b>70</b>      |
| <b>% Daily Value*</b>        |                |
| <b>Total Fat</b> 4.5g        | <b>6%</b>      |
| Saturated Fat 0.5g           | <b>3%</b>      |
| Trans Fat 0g                 |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg       | <b>0%</b>      |
| <b>Sodium</b> 170mg          | <b>7%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 8g | <b>3%</b>      |
| Dietary Fiber 2g             | <b>7%</b>      |
| Total Sugars 4g              |                |
| Includes 0g Added Sugars     | <b>0%</b>      |
| <b>Protein</b> 1g            |                |
| Vitamin D 0mcg               | 0%             |
| Calcium 29mg                 | 2%             |
| Iron 0mg                     | 0%             |
| Potassium 261mg              | 6%             |
| Vitamin A 642mcg             | 70%            |
| 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:**  
**¡No compre cuando tenga hambre! Es mejor comer una merienda saludable antes de ir a la tienda.**

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.



# Salada de Cenoura

**Tempo de preparação: 15 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 6**

**Tamanho da porção: ½ copo**

**Custo: \$1.94 por receita, \$0.32 por porção**

## Ingredientes

- 1 libra de cenouras frescas
- ¼ copo de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- ¼ colher de chá de sal (opcional)
- ¼ colher de chá de pimento-do-reino

## Modo de Preparo

- 1) Descasque as cenouras e rale em uma tigela média.
- 2) Adicione a salsinha, o azeite, o suco de limão, a mostarda, o sal e a pimenta. Misture tudo junto.
- 3) Cubra e coloque na frigorífico ate a hora de servir.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 170mg 7%

**Total Carbohydrate** 8g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 261mg 6%

Vitamin A 642mcg 70%

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.

**Esta receita é rica em vitamina A que ajuda a manter os seus olhos e a sua pele saudáveis.**



## Dica para economizar dinheiro:

**Não faça compras quando estiver com fome! O melhor é comer um lanche saudável antes de ir ao mercado.**

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.