



Chard Hash

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10-30 minutes*

Servings per recipe: 3

Serving size: 1 cup

Cost: \$2.18 per recipe, \$0.72 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 2 cups Swiss chard stems, diced
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 (14.5 ounce) can potatoes, drained, rinsed, and diced (or 3 medium potatoes, cooked and diced)*
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 green onions, chopped

*To cook fresh potatoes, dice first and then boil for about 15-20 minutes or until tender.

Directions

- 1) Heat a pan over medium heat. Add oil.
- 2) Add chard stems and cook 1 minute, then add garlic.
- 3) Add potatoes, salt, and pepper, and cook until potatoes turn golden brown (about 5 minutes).
- 4) Add green onions, stir, and serve hot.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 250mg 11%

Total Carbohydrate 20g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 27mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 432mg 10%

Vitamin C 16mg 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.

Chard is full of fiber, vitamin A and vitamin C to keep you healthy.



Money-Saving Tip:

Use canned or leftover potatoes from another recipe to use up food you already have in the kitchen.

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



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.



Hash de Acelga

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10-30 minutos*

Porciones por receta: 3

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$2.18 por receta, \$0.72 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 tazas tallos de acelga, picados
- 1 cucharada ajo picado
- 1 lata (14.5 onzas) papas, enjuagadas y picadas (o 3 papas medianas, cocidas y picadas)*
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 cebolletas, picadas

*Para cocer papas frescas, píquelas primero y después hierva por 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.

Preparación

- 1) Caliente un sartén sobre fuego medio. Agregue el aceite.
- 2) Agregue los tallos de acelga y cocine 1 minuto, y luego agregue el ajo.
- 3) Añada las papas, la sal y la pimienta y cocine hasta que las papas se doren (unos 5 minutos).
- 4) Agregue las cebolletas, revuelva y sirva caliente.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 250mg 11%

Total Carbohydrate 20g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 27mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 432mg 10%

Vitamin C 16mg 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.

La acelga está llena de fibra, vitamina A y vitamina C para mantenerlo saludable.



Consejo para ahorrar dinero:

Utilice papas enlatadas o que sobraron de otra receta para usar los alimentos que ya tiene en la cocina.

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



¿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.



Picadinho de Acelga

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 10-30 minutos*

Porções por receita: 3

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$2.18 por receita, \$0.72 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 copos de talos de acelga suíça, cortadas em cubos
- 1 colher de sopa de alho picado
- 1 lata (14,5 onças) de batatas, escorridas, enxaguadas e cortadas em cubos (ou 3 batatas médias, cozidas e cortadas em cubos)*
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 cebolinhas picadas

*Para cozinhar batatas frescas, corte primeiro em cubos e depois ferva por cerca de 15-20 minutos ou até ficarem macias.

Modo de Preparo

- 1) Aqueça uma panela em fogo médio. Adicione óleo.
- 2) Adicione os talos da acelga e cozinhe por 1 minuto, depois adicione o alho.
- 3) Adicione as batatas, o sal e a pimenta. Cozinhe até que as batatas fiquem douradas (cerca de 5 minutos).
- 4) Adicione a cebolinha, mexa e sirva quente.

A acelga contém muita fibra, vitamina A e vitamina C para mantê-lo saudável.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 250mg 11%

Total Carbohydrate 20g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 27mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 432mg 10%

Vitamin C 16mg 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.



Dica para economizar dinheiro:

Use batatas enlatadas ou sobras de outra receita para aproveitar os alimentos que você já tem na cozinha.

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



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.