



# Chilled Cucumber Soup

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$6.04 per recipe, \$1.51 per serving**

## Ingredients

- 3 tablespoons chopped fresh mint leaves
- 3 tablespoons chopped fresh dill
- 4 small cucumbers, peeled
- 1 tablespoon lemon juice
- 2 cloves garlic, crushed
- 2 cups low-fat plain yogurt
- 1 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon salt

## Directions

- 1) In a blender, combine chopped mint, chopped dill, cucumbers, lemon juice, garlic, yogurt, olive oil and salt. Blend on high speed until smooth.
- 2) Serve immediately or chill in refrigerator until ready to serve.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 130

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g 8%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 380mg 17%

**Total Carbohydrate** 13g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 253mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 521mg 10%

Vitamin C 9mg 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.



### Money-Saving Tip:

Buy bottled lemon juice instead of single lemons. After opening, bottled lemon juice can be stored in the refrigerator for 6 months.

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.



# Sopa Fría de Pepino

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$6.04 por receta, \$1.51 por porción

## Ingredientes

- 3 cucharadas hojas de menta fresca picada
- 3 cucharadas eneldo fresco picado
- 4 pepinos pequeños, pelados
- 1 cucharada zumo de limón
- 2 dientes ajo, machacados
- 2 tazas yogurt sin sabor, bajo en grasa
- 1 cucharada aceite de oliva
- ½ cucharadita sal

## Preparación

- 1) En una licuadora, combine menta y eneldo picado, pepinos, jugo de limón, ajo, yogurt, aceite de oliva y sal. Licue en alta velocidad hasta cremoso.
- 2) Sirva inmediatamente o deje enfriar en el refrigerador hasta que vaya a servir.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

**Calories 130**

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g **8%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg **2%**

**Sodium** 380mg **17%**

**Total Carbohydrate** 13g **5%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 8g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 253mg **20%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 521mg **10%**

Vitamin C 9mg **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:

Compre jugo de limón embotellado en lugar de limones individuales. Después de abrir, el jugo de limón embotellado se puede almacenar en el refrigerador por 6 meses.

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.



# Sopa Fria de Pepino

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 4**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$6.04 por receita, \$1.51 por porção**

## Ingredientes

- 3 colheres de sopa de folhas de hortelã fresca picadas
- 3 colheres de sopa de endro fresco picado
- 4 pepinos pequenos, descascados
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho amassados
- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal

## Modo de Preparo

- 1) No liquidificador, adicione a hortelã picada, o endro picado, os pepinos, o suco de limão, o alho, o iogurte, o azeite e o sal. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo.
- 2) Sirva imediatamente ou leve à geladeira até a hora de servir.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 130

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g 8%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 380mg 17%

**Total Carbohydrate** 13g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 253mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 521mg 10%

**Vitamin C** 9mg 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.



## Dica para economizar dinheiro:

Compre suco de limão engarrafado em vez de limões individuais. Depois de aberto, o suco de limão engarrafado pode ser armazenado na geladeira por 6 meses.

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.