



Confetti Hash Browns

Prep time: 20 minutes

Cook time: 15-20 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 1 cup

Cost: \$3.50 per recipe, \$0.70 per serving

Ingredients

- 1 medium sweet potato
- 1 medium white potato
- 1 carrot
- 1 parsnip
- 1 radish
- ½ red onion
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt

Directions

- 1) Shred all vegetables using a grater or food processor. Add pepper and salt and mix together.
- 2) Heat griddle or frying pan to 350°F. Pour olive oil over pan.
- 3) Add mixture of shredded vegetables to griddle. Flatten vegetables and let cook for 15 minutes, flipping and flattening every 5 minutes.

This recipe is high in fiber to help you feel full for longer.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 420mg 8%

Vitamin A 287mcg 30%

Vitamin C 11mg 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:

Buying bagged potatoes usually costs less per pound than loose potatoes.

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 Browns Confetti

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$3.50 por receta, \$0.70 por porción

Ingredientes

- 1 batata mediana
- 1 papa blanca mediana
- 1 zanahoria
- 1 chirivía
- 1 rábano
- ½ cebolla roja
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal

Preparación

- 1) Ralle las verduras con un rallador o procesador de alimentos. Agregue pimienta y sal y mezcle todo junto.
- 2) Precaliente la parrilla a 350°F. Agregue el aceite a la parrilla.
- 3) Agregue la mezcla de verduras a la parrilla. Aplane las verduras y cocine por 15 minutos, volteando y aplanando cada 5 minutos.

Esta receta tiene un alto contenido de fibra para ayudarlo a sentirse lleno por más tiempo.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 420mg 8%

Vitamin A 287mcg 30%

Vitamin C 11mg 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:

Comprar sacos de papas usualmente cuesta menos por libra que las papas sueltas.

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.



Batatas e Vegetais Ralados e Salteados

Tempo de preparação: 20 minutos

Tempo de cozimento: 15-20 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$3.50 por receita, \$0.70 por porção

Ingredientes

- 1 batata-doce média
- 1 batata branca média
- 1 cenoura
- 1 pastinaca
- 1 rabanete
- ½ cebola roxa
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de pimenta
- ¼ colher de chá de sal

Modo de Preparo

- 1) Rale todos os legumes usando um ralador ou processador de alimentos. Adicione a pimenta e o sal e misture.
- 2) Aqueça a frigideira ou grelha elétrica a (350°F) 180°C. Despeje o azeite de oliva sobre a panela.
- 3) Adicione a mistura de vegetais ralados à frigideira. Pressione a mistura e deixe cozinhar por 15 minutos, virando e pressionando a cada 5 minutos.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 420mg 8%

Vitamin A 287mcg 30%

Vitamin C 11mg 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 fibras para ajudá-lo a se sentir satisfeito por mais tempo.



Dica para economizar dinheiro:

Comprar batatas ensacadas geralmente custa menos do que comprar batatas soltas.

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.