



Corn Chowder

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$7.41 per recipe, \$0.93 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 medium onion, diced
- ½ cup diced celery
- 2 cups diced potatoes
- 1½ cups water
- 1 (14 ounce) can low-sodium chicken
OR vegetable broth
- 1 bay leaf
- 1 teaspoon thyme
- 2 cups corn, cooked and cut from the
cob, or frozen or canned, drained
and rinsed
- 1 (12 ounce) can evaporated skim
milk
- Salt and black pepper to taste
- 2 tablespoons chopped fresh parsley

Directions

- 1) Add oil to soup pot and place over medium heat. Add onions and celery and cook, stirring occasionally until soft. Add potatoes and toss with celery and onions.
- 2) Add water, broth, bay leaf, and thyme. Cover, bring to a boil, and simmer until potatoes are tender, about 10-15 minutes.
- 3) Add the corn, evaporated milk, salt, and black pepper. Heat to simmer for 5 minutes.
- 4) Remove bay leaf, sprinkle with parsley and serve.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 141mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 501mg	10%
Vitamin C 9mg	10%



Money-Saving Tip:

Unless fresh corn is in season, use frozen or canned corn to save time and money.

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.

*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.



Sopa De Maíz

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$7.41 por receta, \$0.93 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de canola
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ taza apio, picado
- 2 tazas papas, en cubitos
- 1½ tazas agua
- 1 lata (14 onzas) caldo de verduras o pollo, bajo en sodio
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 tazas maíz, cocido y cortado de la mazorca, o congelado o enlatado, enjuagado
- 1 lata (12 onzas) leche evaporada sin grasa
- Sal y pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas perejil fresco, picado

Preparación

- 1) Agregue el aceite a una olla y ponga sobre fuego medio. Añada la cebolla y el apio y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta hacerse tiernos. Añada las papas y saltee con el apio y la cebolla.
- 2) Añada el agua, el caldo, el laurel y el tomillo. Cubra y hierva a fuego lento hasta que las papas estén blandas, unos 10-15 minutos.
- 3) Añada el maíz, la leche evaporada, sal y pimienta. Hierva a fuego lento por 5 minutos.
- 4) Retire la hoja de laurel, rocíe el perejil picado y sirva.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 141mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 501mg	10%
Vitamin C 9mg	10%

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
A menos que el maíz fresco esté en temporada, utilice maíz congelado o enlatado para ahorrar tiempo y dinero.

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.

*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.



Ensopado de Milho

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$7.41 por receita, \$0.93 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola média, cortada em cubos
- ½ copo de aipo em cubos
- 2 copos de batatas em cubos
- 1½ copos de água
- 1 lata (14 onças) de caldo de frango
OU de vegetais com baixo teor de sódio
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de tomilho
- 2 copos de milho, cozido e cortado da espiga, ou congelado, ou enlatado, enxaguado
- 1 lata (12 onças) de leite desnatado evaporado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada

Modo de Preparo

- 1) Adicione o óleo a uma panela para sopa e leve ao fogo médio. Adicione a cebola e o aipo e cozinhe, mexendo de vez em quando até ficarem macios. Adicione as batatas e misture com o aipo e a cebola.
- 2) Adicione água, caldo, folha de louro e tomilho. Cubra, leve para ferver e cozinhe até que as batatas estejam macias, cerca de 10-15 minutos.
- 3) Adicione o milho, o leite evaporado, o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça até ferver por 5 minutos.
- 4) Retire a folha de louro, polvilhe com salsa e sirva.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 141mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 501mg	10%
Vitamin C 9mg	10%

\$\$ Dica para economizar dinheiro: A menos que seja época de milho fresco, use milho congelado ou enlatado para economizar tempo e dinheiro.

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.

*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.