



# Curried Parsnip Mash

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 25 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$7.18 per recipe, \$0.90 per serving**

## Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 2 pounds parsnips, cut into chunks
- 1 tablespoon curry powder
- 2 tablespoons honey
- 1 ⅔ cups low-fat milk

## Directions

- 1) Heat olive oil in large saucepan over medium heat, then add chunked parsnips. Cook for 5 minutes or until they are browned.
- 2) Add curry powder and honey. Cook for 2 minutes. Stir occasionally.
- 3) Add milk, bring mixture to a boil, cover, and simmer for 15 minutes or until parsnips are tender.
- 4) Mash and serve.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 109mg	<b>8%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 513mg	<b>10%</b>
Vitamin C 19mg	<b>20%</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.



### Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
[web.uri.edu/SnapEd](http://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.



# Puré de Chirivía

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 25 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: ½ taza**

**Costo: \$7.18 por receta, \$0.90 por porción**

## Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 libras chirivía, cortado en trozos
- 1 cucharada curry en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 1 ⅔ taza leche bajo en grasa

## Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en un sartén grande sobre fuego medio, y luego agregue la chirivía en trozos. Cocine por 5 minutos o hasta que estén dorados.
- 2) Agregue el curry en polvo y la miel. Cocine por 2 minutos. Revuelva ocasionalmente.
- 3) Agregue la leche, deje hervir la mezcla, cubra y luego hierva a fuego lento por 15 minutos o hasta que las chirivías estén tiernas.
- 4) Machaque y sirva.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 35mg 2%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 12g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 3g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 109mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 513mg 10%

Vitamin C 19mg 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.



## Consejo para ahorrar dinero:

Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

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.



# Purê de Pastinaga com Curry

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 25 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: ½ copo**

**Custo: \$7.18 por receita, \$0.90 por porção**

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 libras de pastinaga, cortadas em pedaços
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 ⅔ copos de leite com baixo teor de gordura

## Modo de Preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio e adicione os pedaços de pastinaga. Cozinhe por 5 minutos ou até que estejam douradas.
- 2) Adicione o curry em pó e o mel. Cozinhe por 2 minutos. Mexa ocasionalmente.
- 3) Adicione o leite, leve a mistura para ferver, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que as pastinacas estejam macias.
- 4) Amasse e sirva.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 35mg 2%

**Total Carbohydrate** 28g 10%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 12g

Includes 4g Added Sugars 8%

**Protein** 3g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 109mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 513mg 10%

Vitamin C 19mg 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:

Comprar a marca do mercado em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

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.