



Dill Potato Salad

Prep time: 5 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: ½ cup

Cost: \$8.68 per recipe, \$0.72 per serving

Ingredients

6 medium potatoes with peel, scrubbed and diced (about 2 pounds)

6 cups water

8 ounces light sour cream

1 tablespoon fresh minced dill

¼ cup fresh chopped parsley

½ teaspoon black pepper

½ teaspoon salt

2 tablespoons brown mustard

Directions

- 1) In a saucepan, bring water to a full boil and add potatoes. Cook over high heat until tender, about 25 minutes.
- 2) Drain and rinse in cold water.
- 3) In a large bowl, stir together sour cream, dill, parsley, pepper, salt, and mustard. Add potatoes and toss until evenly coated.
- 4) Cover and refrigerate for 2 hours before serving.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 18g 7%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 42mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 481mg 10%

Vitamin C 12mg 15%

*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.



Ensalada de Papa y Eneldo

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$8.68 por receta, \$0.72 por porción

Ingredientes

6 papas medianas con su cascara, fregados y picadas (como 2 libras)

6 tazas de agua

8 onzas crema “light” (sour cream)

1 cucharada eneldo fresco (dill), picado

¼ taza perejil fresco, picado

½ cucharadita pimienta negra

½ cucharadita sal

2 cucharadas mostaza morena

Preparación

- 1) En una cacerola, deje el agua hervir y eche las papas. Cocine a fuego alto hasta que estén tiernas, unos 25 minutos.
- 2) Escorra y lávelas con agua fría.
- 3) En un tazón grande, mezcle la crema, eneldo, perejil, pimienta, sal y mostaza. Eche las papas y saltee hasta que estén bien cubiertas.
- 4) Cubra y ponga en la nevera por 2 horas antes de servir.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 18g 7%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 42mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 481mg 10%

Vitamin C 12mg 15%

*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 papas en bolsa generalmente 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.



Salada de Batata com Endro

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$8.68 por receita, \$0.72 por porção

Ingredientes

- 6 batatas médias com casca, esfregados e cortadas em cubos (cerca de 2 libras)
- 6 copos de água
- 8 onças de “sour cream” (natas azedas) light
- 1 colher de sopa de endro fresco picado
- ¼ copo de salsa fresca picada
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de mostarda escura

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela, leve a água para ferver e adicione as batatas. Cozinhe em fogo alto até ficar macio, cerca de 25 minutos.
- 2) Escorra e enxágue em água fria.
- 3) Em uma tigela grande, misture o “sour cream,” o endro, a salsa e a pimenta, o sal e a mostarda. Adicione as batatas e mexa até revestir uniformemente.
- 4) Cubra e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 481mg	10%
Vitamin C 12mg	15%

*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:

As batatas ensacadas geralmente custam menos por libra do que as 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.