



# Fresh Broccoli Salad

**Prep time: 15 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$1.95 per recipe, \$0.33 per serving**

## Ingredients

- 3 cups chopped broccoli (about 2 small heads)
- 1 large carrot, shredded
- ¼ cup nonfat plain yogurt
- ¼ cup mayonnaise
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 1 teaspoon sugar
- 2 tablespoons raisins
- 3 tablespoons chopped walnuts (optional)

## Directions

- 1) Mix broccoli and carrot in a medium bowl and set aside.
- 2) In a small bowl, combine yogurt, mayonnaise, vinegar, sugar, raisins, and walnuts, if desired.
- 3) Pour dressing over salad and mix until evenly covered. Chill and serve.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 120

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 90mg 4%

**Total Carbohydrate** 9g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 1g Added Sugars 2%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 43mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 222mg 4%

Vitamin A 131mcg 15%

Vitamin C 41mg 45%

\*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:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

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 Fresca de Brócoli

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$1.95 por receta, \$0.33 por porción

## Ingredientes

- 3 tazas de brócoli picada (2 cabezas pequeñas)
- 1 zanahoria grande
- ¼ taza yogur natural sin grasa
- ¼ taza mayonesa
- 1 cucharada vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita azúcar
- 2 cucharadas uvas pasas
- 3 cucharadas nueces picadas (opcionales)

## Preparación

- 1) Mezcle el brócoli y la zanahoria en un tazón mediano y reserve.
- 2) En un tazón pequeño, combine el yogurt, la mayonesa, el vinagre, el azúcar, las pasas y las nueces, si desea.
- 3) Eche el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Enfríe y sirva.



## Consejo para ahorrar dinero:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

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.

## Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value\*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 90mg 4%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 43mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 222mg 4%

Vitamin A 131mcg 15%

Vitamin C 41mg 45%

\*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.



# Salada Fresca de Brócolis

**Tempo de preparação: 15 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 6**

**Tamanho da porção: ½ copo**

**Custo: \$1.95 por receita, \$0.33 por porção**

## Ingredientes

- 3 copos de brócolis picados (cerca de 2 cabeças pequenas)
- 1 cenoura grande
- ¼ copo de iogurte natural sem gordura
- ¼ copo de maionese
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de passas
- 3 colheres de sopa de nozes picadas (opcional)

## Modo de Preparo

- 1) Misture o brócolis e a cenoura em uma tigela média e reserve.
- 2) Em uma tigela pequena, misture o iogurte, a maionese, o vinagre, o açúcar, as passas e as nozes, se desejar.
- 3) Despeje o molho sobre a salada e misture até cobrir uniformemente. Refrigere e sirva.



**Dica para economizar dinheiro:**  
Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

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.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 120

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 90mg 4%

**Total Carbohydrate** 9g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 1g Added Sugars 2%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 43mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 222mg 4%

Vitamin A 131mcg 15%

Vitamin C 41mg 45%

\*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.