



Fresh Zucchini Salad

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.38 per recipe, \$0.85 per serving

Ingredients

- 1 medium zucchini
- 1 tablespoon green onion (scallion)
- 1 small green pepper
- 1 medium tomato
- 1 tablespoon vegetable oil
- ¼ cup white vinegar

Directions

- 1) Wash and chop zucchini, green onion, green pepper, and tomato into bite-sized pieces. Combine in a bowl.
- 2) In a small bowl, mix together oil and vinegar. Pour dressing over vegetables and toss.
- 3) Cover and chill until serving.

Nutrition Facts

| | |
|------------------------------|----------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 50 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3.5g | 4% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 5mg | 0% |
| Total Carbohydrate 4g | 1% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 2g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 1g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 14mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 237mg | 6% |
| Vitamin C 28mg | 30% |

*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



**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 Calabacín Fresco

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.38 por receta, \$0.85 por porción

Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 1 cucharada cebollín
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada aceite vegetal
- ¼ taza vinagre blanco

Preparación

- 1) Lave y pique el calabacín, la cebollín, el pimiento y el tomate. Combine en un tazón.
- 2) En un tazón pequeño mezcle el aceite y el vinagre. Ponga el aderezo sobre las verduras y mezcle.
- 3) Cubra y enfríe hasta servir.

Nutrition Facts

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 50 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 3.5g | 4% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 5mg | 0% |
| Total Carbohydrate 4g | 1% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 2g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 1g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 14mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 237mg | 6% |
| Vitamin C 28mg | 30% |

*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:

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

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.



Salada Fresca de Abobrinha

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$3.38 por receita, \$0.85 por porção

Ingredientes

- 1 abobrinha média
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 1 pimentão verde pequeno
- 1 tomate médio
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- ¼ copo de vinagre branco

Modo de Preparo

- 1) Lave e pique a abobrinha, a cebolinha, o pimentão verde e o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo em uma tigela.
- 2) Em uma tigela pequena, misture o azeite e o vinagre. Despeje o molho sobre os vegetais e misture.
- 3) Cubra e leve à geladeira até servir.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 50

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 4g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 14mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 237mg 6%

Vitamin C 28mg 30%

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

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.