



Heart Healthy Stuffing

Prep time: 15 minutes

Cook time: 20-25 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: 1 cup

Cost: \$6.71 per recipe, \$0.56 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup chopped celery
- 1 cup chopped carrots
- ½ cup chopped onions
- 1 apple, chopped
- 1 (14 ounce) bag herb stuffing
- 1 teaspoon dried sage
- ¼ teaspoon black pepper
- 2½ cups low-sodium chicken broth

Directions

- 1) Preheat oven to 375°F. Spray a 9x13-inch pan with nonstick cooking spray.
- 2) In a large pan, heat the oil over medium heat. Add celery, carrots, onion and apple and cook until onions are clear.
- 3) In a large mixing bowl, mix herb stuffing, cooked vegetables, sage, and black pepper.
- 4) Add the chicken broth slowly, tossing until moist throughout.
- 5) Place stuffing in prepared baking dish.
- 6) Bake until lightly browned, about 20-25 minutes.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 126mg	2%
Vitamin A 92mcg	10%

Money-Saving Tip:
Make your own bread cubes using day-old bread.
Cut bread into cubes and bake at 200°F for about 30 minutes.

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.



Relleno Saludable para el Corazón

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$6.71 por receta, \$0.56 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza apio picado
- 1 taza zanahoria picada
- ½ taza cebolla picada
- 1 manzana picada
- 1 bolsa de 14 onzas relleno de hierbas
- 1 cucharadita salvia seca
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2½ tazas caldo de pollo bajo en sodio

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 375°F. Rocíe un sartén de 9x13 pulgadas con spray antiadherente para cocinar.
- 2) En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el apio, las zanahorias, la cebolla y la manzana y cocine hasta que las cebollas estén claras.
- 3) En un tazón grande, mezcle el relleno de hierbas, las verduras cocidas, la salvia y la pimienta negra.
- 4) Agregue el caldo de pollo lentamente, revolviendo hasta que esté completamente húmedo.
- 5) Coloque el relleno en la bandeja para hornear preparada.
- 6) Hornee hasta que esté ligeramente dorado, unos 20-25 minutos.



Consejo para ahorrar dinero:

Haga sus propios cubos de pan usando pan duro. Corte el pan en cubos y hornee a 200°F por unos 30 minutos.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 126mg	2%
Vitamin A 92mcg	10%

*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.

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.



Recheio Saudável para o Coração

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 20-25 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$6.71 por receita, \$0.56 por porção

Ingredientes

- Spray antiaderente
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 copo de aipo picado
- 1 copo de cenouras picadas
- ½ copo de cebola picada
- 1 maçã picada
- 1 saco de 14 onças de “stuffing” de ervas
- 1 colher de chá de sálvia seca
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2½ copos de caldo de galinha com baixo teor de sódio

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 375°F. Borrife o spray de cozinha antiaderente em uma assadeira de 9 x 13 polegadas.
- 2) Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione o aipo, a cenoura, a cebola e a maçã e cozinhe até as cebolas ficarem transparentes.
- 3) Em uma tigela grande, misture o “stuffing” de ervas, os vegetais cozidos, a sálvia e a pimenta-do-reino.
- 4) Adicione o caldo de galinha aos poucos, mexendo até ficar úmido.
- 5) Coloque o recheio na assadeira preparada.
- 6) Asse até dourar levemente, cerca de 20-25 minutos.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 126mg	2%
Vitamin A 92mcg	10%



Dica para economizar dinheiro:

Faça seus próprios cubos de pão usando pão do dia anterior. Corte o pão em cubos e leve ao forno a 200°F por cerca de 30 minutos.

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.