



Kale & Sweet Potato Soup

Prep time: 10 minutes

Cook time: 1 hour

Servings per recipe: 10

Serving size: 1 cup

Cost: \$5.97 per recipe, \$0.60 per serving

Ingredients

- 1½ pounds sweet potatoes (2-3 medium)
- 1 medium onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 quart (32 ounces) low-sodium vegetable OR chicken broth
- 3½ cups water
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon paprika
- 1 bunch kale (about 1 pound), washed

Directions

- 1) Scrub and peel sweet potatoes. Cut into one inch cubes.
- 2) In a large soup pot, sauté sweet potatoes, onion, and minced garlic.
- 3) Once onions are soft, add broth, water, salt, black pepper, and paprika. Bring to a boil. After soup boils, turn heat to low and simmer for 15 to 20 minutes or until sweet potatoes are tender.
- 4) With a masher, mash half of the sweet potatoes into the broth to thicken. Continue to cook for another 30 minutes on low.
- 5) Remove tough stems from kale, cut leaves into 1 inch pieces, and add to the soup pot. Push down kale with a large spoon until completely covered by soup.
- 6) Continue to simmer on low heat for 15 to 20 minutes, then serve.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 230mg 10%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 95mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 476mg 10%

Vitamin A 725mcg 80%

Vitamin C 57mg 60%

*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:

When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

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.



Sopa de Col Rizada y Batata

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$5.97 por receta, \$0.60 por porción

Ingredientes

- 1½ libras batatas (2-3 medianas)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente ajo, picado
- 1 cuarto de galón (32 onzas) de caldo de verduras bajas en sodio O caldo de pollo
- 3½ tazas agua
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita paprika
- 1 ramo col rizada (como 1 libra), lavado

Preparación

- 1) Friegue y pele las batatas. Córtelas en cubitos.
- 2) En una olla grande, saltee las batatas, la cebolla y el ajo picado.
- 3) Cocine hasta que este tierna. Agregue el caldo, agua, sal, pimienta negra y paprika y deje hervir. Después de que la sopa hierva, baje el fuego y hierva a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
- 4) Con majador o batidor, haga puré con mitad de las batatas con el caldo para espesar la sopa. Continúe cocinando por otros 30 minutos a fuego lento.
- 5) Quite los tallos duros de la col rizada, corte las hojas en pedazos y agréguelas a la olla. Sumerja la col rizada con una cuchara hasta que esté completamente cubierta por la sopa.
- 6) Deje cocer a fuego lento por 15 a 20 minutos, y sirva.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 95mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 476mg	10%
Vitamin A 725mcg	80%
Vitamin C 57mg	60%

*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:

Cuando cocine en casa, duplique la receta y congeale la mitad para una comida rapida otro dia.

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.



Sopa de Couve e Batata-Doce

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 1 hour

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$5.97 por receita, \$0.60 por porção

Ingredientes

- 1½ libras de batata-doce (2-3 médias)
- 1 cebola média, cortada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 litro (32 onças) de caldo de vegetais ou de galinha com baixo teor de sódio
- 3½ copos de água
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de páprica
- 1 molho de couve (cerca de 1 libra), lavada

Modo de Preparo

- 1) Esfregue e descasque as batatas-doces. Corte em cubos de 2,5 centímetros (1 polegada).
- 2) Em uma panela grande de sopa, refogue as batatas-doces, a cebola e o alho picado.
- 3) Quando as cebolas estiverem macias, adicione o caldo, a água, o sal, a pimenta-do-reino e o páprica. Leve para ferver. Depois que a sopa ferver, deixe no fogo baixo e cozinhe por 15 a 20 minutos ou até que as batatas-doces fiquem macias.
- 4) Com um espremedor, amasse metade das batatas-doces no caldo para engrossar. Continue a cozinhar por mais 30 minutos em fogo baixo.
- 5) Remova os caules duros da couve, corte as folhas em pedaços de 2,5 centímetros (1 polegada) e coloque na panela de sopa. Empurre a couve com uma colher grande até que esteja completamente coberta pela sopa.
- 6) Continue a cozinhar em fogo baixo por 15 a 20 minutos e depois sirva.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 230mg 10%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 95mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 476mg 10%

Vitamin A 725mcg 80%

Vitamin C 57mg 60%

*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: Quando cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para ter uma refeição rápida em uma outra noite.

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.