



Mediterranean Couscous

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: ¾ cup

Cost: \$2.88 per recipe, \$0.36 per serving

Ingredients

- 1½ cups uncooked couscous
- 1 teaspoon minced fresh garlic
- 2 tablespoons chopped parsley
- ½ cup chopped red onion
- 2 cups chopped fresh vegetables (tomatoes, cucumber, bell peppers)
- 1 tablespoon crumbled feta cheese

Dressing

- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1½ teaspoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

Directions

- 1) Cook couscous according to package and set aside.
- 2) In a small bowl, mix dressing ingredients together.
- 3) In a large bowl, toss garlic, parsley, onion, vegetables, couscous, cheese and dressing together.
- 4) Refrigerate for 2-3 hours before serving.

Mix up the grains each time you make this recipe. Try quinoa, instant brown rice, or barley.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	¾ cup
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 167mg	4%
Vitamin C 22mg	25%

\$\$ Money-Saving Tip: Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

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.

*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.



Cuscús Mediterráneo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ¾ taza

Costo: \$2.88 por receta, \$0.36 por porción

Ingredientes

- 1½ tazas cuscús crudo
- 1 cucharadita ajo fresco picado finamente
- 2 cucharadas perejil picado
- ½ taza cebolla morada picada
- 2 tazas verduras frescas picadas (tomate, pepino, pimentones)
- 1 cucharada queso feta, desmenuzado

Aderezo

- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas vinagre de vino tinto
- 1½ cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

- 1) Cuece el cuscús de acuerdo al paquete y deje a un lado.
- 2) En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes para el aderezo.
- 3) En un tazón grande, combine el ajo, el perejil, la cebolla, las verduras, el cuscús, el queso y el aderezo.
- 4) Refrigere por 2-3 horas antes de servir.

Cambie el tipo de granos cada vez que haga esta receta. Pruebe con quinoa, arroz integral instantáneo o cebada.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero: Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

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

8 servings per container	
Serving size	¾ cup
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 167mg	4%
Vitamin C 22mg	25%

*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.



Cuscuz Mediterrâneo

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$2.88 por receita, \$0.36 por porção

Ingredientes

- 1½ copos de cuscuz cru
- 1 colher de chá de alho fresco picado
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- ½ copo de cebola roxa picada
- 2 copos de legumes frescos picados (tomate, pepino, pimentão)
- 1 colher de sopa de queijo feta esfarelado

Molho

- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1½ colheres de chá de azeite
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o cuscuz conforme a embalagem e reserve.
- 2) Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho.
- 3) Em uma tigela grande, misture o alho, a salsa, a cebola, os vegetais, o cuscuz, o queijo e o molho.
- 4) Leve à geladeira por 2-3 horas antes de servir.

Utilize grãos diferentes cada vez que fizer esta receita. Experimente quinua, arroz integral instantâneo ou cevada.

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
Frutas e vegetais pré-cortados custam mais.
Economize cortando as frutas e vegetais em casa.

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

8 servings per container	
Serving size	¾ cup
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 167mg	4%
Vitamin C 22mg	25%

*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.