



# Orzo Salad

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 10 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$5.06 per recipe, \$0.84 per serving**

## Ingredients

- 1 cup uncooked orzo pasta
- ¼ cup pitted green olives
- 1 cup crumbled feta cheese
- 3 tablespoons chopped fresh parsley
- 1 large ripe tomato, chopped
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons lemon juice OR juice from ½ lemon
- ½ teaspoon dried dill
- Black pepper to taste

## Directions

- 1) Cook orzo according to package directions.
- 2) In a large bowl, combine cooked orzo with olives, feta cheese, parsley, and tomato.
- 3) In a small bowl, whisk together the oil, lemon juice, and dill. Pour over pasta and mix well. Season with pepper and serve.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 131mg	<b>10%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 126mg	<b>2%</b>
Vitamin C 9mg	<b>10%</b>

\*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:

Buy vegetables that are in-season for a low-cost option.

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 Orzo

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 10 minutos**

**Porciones por receta: 6**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$5.06 por receta, \$0.84 por porción**

## Ingredientes

- 1 taza pasta tipo “orzo,” cruda
- ¼ taza aceitunas verdes, sin semilla
- 1 taza queso feta, desmenuzado
- 3 cucharadas perejil fresco, picado
- 1 tomate grande, picado
- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1/2 limón
- 1/2 cucharadita eneldo (dill) seco
- Pimienta negra al gusto

## Preparación

- 1) Prepare el orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- 2) En un tazón grande, combine el orzo cocido con las aceitunas, queso feta, perejil y tomate.
- 3) En una tazón pequeño, mezcle el aceite, limón y eneldo. Vierta el aderezo sobre el orzo y mezcle bien. Sazone con pimienta negra y sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 131mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 126mg	2%
Vitamin C 9mg	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.



### Consejo para ahorrar dinero:

Compre verduras que estén en temporada para una opción de bajo costo.

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 de Massa Orzo

**Tempo de preparo: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 10 minutos**

**Porções por receita: 6**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$5.06 por receita, \$0.84 por porção**

## Ingredientes

- 1 copo de massa tipo Orzo cru
- ¼ copo de azeitonas verdes sem caroço
- 1 copo de queijo feta esfarelado
- 3 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 1 tomate maduro grande, picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão OU suco de ½ limão
- ½ colher de chá de endro seco
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o orzo de acordo com as instruções da embalagem.
- 2) Em uma tigela grande, misture o orzo cozido com azeitonas, queijo feta, salsa e tomate.
- 3) Em uma tigela pequena, misture o óleo, o suco de limão e o endro. Despeje sobre a massa e misture bem. Tempere com pimenta e sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 130

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 4g 20%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 20mg 7%

**Sodium** 270mg 12%

**Total Carbohydrate** 10g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 131mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 126mg 2%

Vitamin C 9mg 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.

**\$\$ Dica para economizar dinheiro:**  
Compre vegetais da estação para uma opção mais barata.

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.