



# Shredded Veggie Salad

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$2.97 per recipe, \$0.50 per serving**

## Ingredients

- 1 pound fresh carrots, beets or kohlrabi (or any combination of these)
- ¼ cup chopped fresh parsley
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

## Directions

- 1) Peel vegetables. Using a box grater or food processor, shred vegetables into a medium bowl.
- 2) Add parsley, oil, lemon juice, mustard, salt and pepper. Mix together and serve.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 264mg	6%
Vitamin A 327mcg	35%
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.



### 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 Verduras Ralladas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$2.97 por receta, \$0.50 por porción

## Ingredientes

- 1 libra zanahorias, remolachas o colirrábanos frescos (o una mezcla de estos)
- ¼ taza perejil fresco, picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

## Preparación

- 1) Pele las verduras. Usando un rallador de mano o un procesador de alimentos, ralle las verduras en un tazón mediano.
- 2) Añada perejil, aceite, limón, mostaza, sal y pimienta. Mezcle y sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 264mg	6%
Vitamin A 327mcg	35%
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 Vegetais Ralados

**Tempo de preparo: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 6**

**Tamanho da porção: ½ copo**

**Custo: \$2.97 por receita, \$0.50 por porção**

## Ingredientes

- 1 libra de cenoura, beterraba, ou couve-rábano fresca (ou qualquer combinação desses)
- ¼ copo de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimento-do-reino

## Modo de preparo

- 1) Descasque os vegetais. Usando um ralador ou um processador de alimentos, rale os vegetais dentro de uma tigela média.
- 2) Adicione a salsinha, azeite, suco de limão, mostarda, sal e pimenta. Misture tudo junto e sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 23mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 264mg	<b>6%</b>
Vitamin A 327mcg	<b>35%</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.

**\$\$ 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.