



Slow Cooker Classic Minestrone

Prep time: 10 minutes

Cook time: 6 hours

Servings per recipe: 11

Serving size: 1 cup

Cost: \$8.01 per recipe, \$0.73 per serving

Ingredients

- 2 carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- 1 large onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes, no added salt
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon Italian seasoning
- 1 cup small shell pasta
- 1 cup shredded kale or escarole
- 1 (15.5 ounce) can low-sodium cannellini beans, drained

Directions

- 1) Combine carrots, celery, onion, garlic, chicken broth, tomatoes, salt, pepper and Italian seasoning in slow cooker.
- 2) Cover and cook on low for 5½ hours.
- 3) Add pasta, kale, and beans. Increase heat to high and continue to cook for an additional 30 minutes.

Nutrition Facts

| | |
|---------------------------|--------------|
| 11 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 120 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 210mg | 9% |
| Total Carbohydrate 22g | 8% |
| Dietary Fiber 5g | 18% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 7g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 48mg | 4% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 535mg | 10% |
| Vitamin A 108mcg | 10% |

\$\$ Money-Saving Tip: Buy store brand items to save money. Store brand items cost less and are just as nutritious as name brands.

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.



Minestrone Clásico en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 6 horas

Porciones por receta: 11

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$8.01 por receta, \$0.73 por porción

Ingredientes

- 2 zanahorias, cortada en cubos
- 2 tallos de apio, cortado en cubos
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 4 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (28 onzas) tomates triturados, sin sal agregada
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita especias Italianas
- 1 taza pasta en caracoles pequeños
- 1 taza col rizada rallada o escarola
- 1 lata (15.5 onzas) habichuelas blancas bajas en sodio, coladas

Preparación

- 1) Combine las zanahorias, el apio, la cebolla, el ajo, el caldo de pollo, los tomates, la sal, la pimienta y las especias Italianas en la olla de cocción lenta.
- 2) Cubra y cocine en bajo (low) por 5½ horas.
- 3) Agregue la pasta, la col rizada y las habichuelas. Aumente el calor a alto (high) y continúe cocinando por unos 30 minutos adicionales.



Consejo para ahorrar dinero:

Compre artículos de marca de la tienda para ahorrar dinero. Los artículos de marca de la tienda cuestan menos y son tan nutritivos como las marcas conocidas.

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.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 11 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 120 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 210mg | 9% |
| Total Carbohydrate 22g | 8% |
| Dietary Fiber 5g | 18% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 7g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 48mg | 4% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 535mg | 10% |
| Vitamin A 108mcg | 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.



Sopa Minestrone na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 6 horas

Porções por receita: 11

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$8.01 por receita, \$0.73 por porção

Ingredientes

- 2 cenouras, cortadas em cubos
- 2 talos de aipo, cortados em cubos
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 copos de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1 lata (28 onças) de tomates triturados, sem adição de sal
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de tempero italiano
- 1 copo de massa em formato de conchinhas
- 1 copo de couve ou escarola picada
- 1 lata (15,5 onças) de feijão cannellini com baixo teor de sódio, escorrido

Modo de Preparo

- 1) Misture a cenoura, o aipo, a cebola, o alho, o caldo de galinha, o tomate, o sal, a pimenta e o tempero italiano na panela elétrica.
- 2) Tampe e cozinhe em temperatura baixa por 5½ horas.
- 3) Adicione o macarrão, a couve e o feijão. Aumente a temperatura e continue cozinhando por mais 30 minutos.



Dica para economizar dinheiro:

Compre itens da marca do mercado para economizar dinheiro. Os itens da marca do mercado custam menos e são tão nutritivos quanto os das marcas famosas.

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.

Nutrition Facts

| | |
|---------------------------|--------------|
| 11 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 120 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 210mg | 9% |
| Total Carbohydrate 22g | 8% |
| Dietary Fiber 5g | 18% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 7g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 48mg | 4% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 535mg | 10% |
| Vitamin A 108mcg | 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.