



Squash & Apple Soup

Prep time: 15-20 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$4.39 per recipe, \$0.55 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon butter
- 2 medium yellow onions, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon curry powder (optional)
- 4 cups water
- 4 chicken or vegetable bouillon cubes
- 1 medium (about 2 pounds) butternut squash, peeled, seeded, & chopped
- 2 apples, cored & chopped
- ¼ teaspoon ground black pepper

Directions

- 1) Heat butter in large pot over medium heat. Add onions and cook, stirring often, until soft, about 6 minutes. Add garlic and curry powder (if using) and cook, stirring, for 1 minute.
- 2) Add water, bouillon, squash, and apple to pot. Stir well. Cover and cook until squash is soft, about 20 minutes.
- 3) Remove soup from heat and let cool slightly. Puree in blender or food processor, or mash by hand. Stir in pepper and serve.

Recipe Tip

- Don't have time to prepare a whole squash? You can also find cubed fresh squash in the produce section or frozen squash in the freezer section of the supermarket.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 73mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 499mg 10%

Vitamin A 616mcg 70%

Vitamin C 28mg 30%



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 Calabaza y Manzana

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$4.39 por receta, \$0.55 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada mantequilla
- 2 cebollas amarillas medianas, cortadas
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada polvo de curry (opcional)
- 4 tazas agua
- 4 cubitos de caldo, vegetal o pollo
- 1 calabaza "butternut" mediana (como 2 libras), pelada, sin semillas y picada
- 2 manzanas, sin corazón y picada
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

- 1) Caliente la mantequilla en una olla grande sobre fuego medio. Añada la cebolla y sofría hasta tierna, unos 6 minutos. Añada el ajo y el curry (si usa) y sofría, revolviendo por 1 minuto.
- 2) Añada el agua, los cubitos de caldo, la calabaza y las manzanas y mezcle bien. Cubre y deje cocer hasta que la calabaza esté tierna, más o menos 20 minutos.
- 3) Quite la sopa del fuego y deje que se enfríe ligeramente. Haga un puré de la sopa en una licuadora o a mano. Añada la pimienta y sirva.

Consejos de cocina

- ¿No tiene tiempo de preparar una calabaza entera? También puede comprar cubitos de calabaza fresca o calabaza congelada en el supermercado.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 73mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 499mg 10%

Vitamin A 616mcg 70%

Vitamin C 28mg 30%



Consejo para ahorrar dinero:

Quando cocine en casa, duplique la receta y congele la mitad para una comida rápida otro día.

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 Abóbora e Maçã

Tempo de preparação: 15-20 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.39 por receita, \$0.55 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 cebolas amarelas médias, picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de curry em pó (opcional)
- 4 copos de água
- 4 cubos de caldo de frango ou vegetais
- 1 abóbora média (cerca de 2 libras), descascada, sem sementes, e picada
- 2 maçãs, sem caroço e picadas
- ¼ colher de chá de piment-do-reino

Modo de Preparo

- 1) Aqueça a manteiga em uma panela grande sobre fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo sempre, até ficar macia, cerca de 6 minutos. Adicione o alho e o curry em pó (se usar) e cozinhe, mexendo, por 1 minuto.
- 2) Adicione água, os cubos de caldo de carne, abóbora e maçã à panela. Mexa bem. Cubra e cozinhe até a abóbora ficar macia, cerca de 20 minutos.
- 3) Retire a sopa do fogo e deixe esfriar um pouco. Bata até virar um purê no liquidificador ou processador de alimentos ou amasse à mão. Adicione a pimenta e sirva.

Dica de receita

- Não tem tempo para preparar uma abóbora inteira? Você pode também encontrar abóbora fresca em cubos na seção de vegetais frescos ou abóbora congelada na seção de freezer no supermercado.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 73mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 499mg 10%

Vitamin A 616mcg 70%

Vitamin C 28mg 30%



Dica para economizar dinheiro:

Quando cozinhar em casa, dobre a receita e congele metade para ter uma refeição pronta para 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.