



Succotash

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 10 servings

Serving size: ½ cup

Cost: \$10.62 per recipe, \$1.06 per serving

Ingredients

- 1 ear of corn, shucked
(or ¾ cup frozen corn)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 small red onion, diced
- 3 cloves garlic, chopped small
- ¼ teaspoon ground white pepper
- ⅛ teaspoon cayenne pepper
- 1 teaspoon salt
- 1 small zucchini, halved and sliced in
½" pieces
- 1 medium orange or yellow bell pepper,
diced
- 1 pint cherry tomatoes, halved
- 1 (15.5 ounce) can low-sodium lima
beans, drained and rinsed
- ½ cup fresh basil leaves, chopped
(optional)
- ¼ cup scallion, chopped (optional)

Directions

- 1) Using a sharp knife, cut the corn kernels and some of its pulp off of the cob. Set aside. If using frozen corn, set aside frozen (do not thaw).
- 2) Heat oil in a large sauté pan over medium-high heat. Once hot, add onions and cook about 4-5 minutes or until soft and translucent, stirring occasionally.
- 3) Add garlic, white pepper, cayenne, and salt, and cook another 1-2 minutes, stirring occasionally.
- 4) Add corn, zucchini, and bell pepper, and cover. Cook 5-7 minutes, or until vegetables are heated through and peppers are slightly softened, but still crunchy. Stir often.
- 5) Add tomatoes and beans, and continue to cook until ingredients are heated through, about 3 minutes.
- 6) Remove from heat, garnish with fresh basil and scallions, and serve.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup (122g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 302mg	6%
Vitamin C 30mg	35%

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

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.



Succotash

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 10 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Costo: \$10.62 por receta, \$1.06 por porción

Ingredientes

- 1 mazorca de maíz, sin cáscara (o ¾ taza maíz congelado)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
- 3 dientes ajo, picados pequeños
- ¼ cucharadita pimienta blanca molida
- ⅛ cucharadita pimienta cayena
- 1 cucharadita sal
- 1 calabacín pequeño, cortado a la mitad y rebanado en trozos de ½ pulgada
- 1 pimiento naranja o amarillo mediano, cortado en cubitos
- 1 pinta tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 lata (15.5 onzas) habas bajas en sodio, enjuagados
- ½ taza hojas de albahaca frescas picadas (opcional)
- ¼ taza cebollín, picado (opcional)

Preparación

- 1) Con un cuchillo afilado, corte los granos de elote y parte de su pulpa de la mazorca. Dejar al lado. Si usa maíz congelado, manténgalo congelado (no descongele).
- 2) Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregue las cebollas y cocine por de 4-5 minutos o hasta que estén suaves y translúcidas, revolviendo ocasionalmente.
- 3) Agregue ajo, pimienta blanca, cayena y sal, y cocine otros 1-2 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 4) Agregue el maíz, el calabacín, y el pimiento, y cubra. Cocine de 5 a 7 minutos, o hasta que las verduras estén completamente calientes y los pimientos estén ligeramente suaves, pero aún crujientes. Revuelva a menudo.
- 5) Agregue los tomates y los frijoles, y continúe cocinando hasta que los ingredientes estén bien calientes, unos 3 minutos.
- 6) Retire del fuego, decore con albahaca fresca y cebolletas, y sirva.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup (122g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 302mg	6%
Vitamin C 30mg	35%

\$\$ Consejo para ahorrar dinero: Los productos precortados cuestan más. Ahorre dinero rallando su propio repollo y zanahorias para esta receta.

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.

*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.



“Succotash”

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 10 porções

Porção: ½ copo

Custo: \$10,62 por receita, \$1,06 por porção

Ingredientes

- 1 espiga de milho descascada (ou ¾ copo de milho congelado)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola roxa pequena, em cubos
- 3 dentes de alho picados pequeno
- ¼ colher de chá de pimenta branca moída
- ⅛ colher de chá de pimenta caiena
- 1 colher de chá de sal
- 1 abobrinha pequena, cortada ao meio e cortada em pedaços de ½ polegada
- 1 pimentão médio laranja ou amarelo, em cubos
- 1 embalagem pequena (280g) de tomate cereja, cortados ao meio
- 1 lata (15,5 onças) de feijão-de-lima baixo em sódio, enxaguado
- ½ copo de folhas de manjericão frescas picadas (opcional)
- ¼ copo de cebolinha, picada (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Usando uma faca afiada, remova os grãos de milho e parte de sua polpa da espiga. Reserve. Se estiver usando milho congelado, mantenha congelado.
- 2) Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione a cebola e cozinhe mais ou menos 4 a 5 minutos ou até ficar macia e translúcida, mexendo ocasionalmente.
- 3) Adicione o alho, a pimenta branca, a pimenta caiena e o sal e cozinhe por mais 1 a 2 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 4) Adicione o milho, a abobrinha e o pimentão e tampe. Cozinhe por 5 a 7 minutos, ou até que os vegetais estejam aquecidos e os pimentões estejam levemente amolecidos, mas ainda crocantes. Mexa frequentemente.
- 5) Adicione o tomate e o feijão e continue a cozinhar até que os ingredientes estejam aquecidos, mais ou menos 3 minutos.
- 6.) Retire do fogo, decore com manjericão e cebolinha frescos e sirva.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup (122g)
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 302mg	6%
Vitamin C 30mg	35%

\$\$ Dica para economizar dinheiro: Os produtos pré-cortados custam mais. Economize dinheiro ralando o repolho e as cenouras para esta receita em casa.

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.

*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.