



# Swiss Chard Salad

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 0-45 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: ¾ cup**

**Cost: \$4.80 per recipe, \$1.20 per serving**

## Ingredients

- 8 Swiss chard leaves
- 1 (14.5 ounce) can beets, drained (or 2 medium beets, cooked\*)
- 3 tablespoons Italian dressing
- ¼ cup crumbled feta cheese

\*To cook fresh beets, add beets to pot of cold water, bring to a boil then reduce heat and simmer until tender, about 45 minutes.

## Directions

- 1) Remove stems from chard. Chop chard leaves into small pieces and place in a large mixing bowl.
- 2) Dice beets and add to chard. Drizzle Italian dressing and sprinkle feta cheese.
- 3) Mix together and serve.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>90</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 9g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 103mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 512mg	10%
Vitamin A 306mcg	35%
Vitamin C 31mg	35%

\*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:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are 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.



# Ensalada de Acelga

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 0-45 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: ¾ taza**

**Costo: \$4.80 por receta, \$1.20 por porción**

## Ingredientes

8 hojas de acelga Suiza

1 lata (14.5 onzas) remolachas, coladas (o 2 remolachas medianas, cocidas\*)

3 cucharadas aderezo Italiano

¼ taza queso feta desmenuzado

\* Para cocer las remolachas frescas, agregue las remolachas a una olla con agua fría, deje hervir y luego reduzca el fuego y déjelas cocer hasta tiernas, unos 45 minutos.

## Preparación

- 1) Quite los tallos de la acelga. Corte las hojas en pedazos y coloque dentro de un tazón grande.
- 2) Corte la remolacha en pedacitos y añada a la acelga. Rocíe el aderezo Italiano y espolvoree el queso feta.
- 3) Mezcle bien y sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 3/4 cup

Amount per serving

**Calories** 90

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 430mg 19%

**Total Carbohydrate** 9g 3%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 103mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 512mg 10%

Vitamin A 306mcg 35%

Vitamin C 31mg 35%

\*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:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

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 Acelga Suíça

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0-45 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: ¾ xícara

Custo: \$4.80 por receita, \$1.20 por porção

## Ingredientes

8 folhas de acelga suíça

1 lata (14.5 onças) de beterraba, escorrida (ou 2 beterrabas médias, cozidas)

3 colheres de sopa de molho italiano

¼ xícara de queijo feta, esmigalhado

\* Para cozinhar beterraba fresca, coloque as beterrabas em uma panela com água fria. Esquente até ferver e depois abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais o menos 45 minutos até macias.

## Modo de preparo

- 1) Remova os cabos da acelga. Pique as folhas em pedaços pequenos e coloque em um tigela grande.
- 2) Corte as beterrabas em cubos e adicione à acelga. Regue com o molho italiano e polvilhe com o queijo.
- 3) Misture tudo junto e sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 3/4 cup

Amount per serving

**Calories 90**

% Daily Value\*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 103mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 512mg 10%

Vitamin A 306mcg 35%

Vitamin C 31mg 35%

\*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:**  
Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

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.