



Turkey Chili Pasta

Prep time: 10 minutes

Cook time: 10 minutes

Servings per recipe: 7

Serving size: 1½ cups

Cost: \$8.25 per recipe, \$1.18 per serving

Ingredients

- ½ box whole wheat pasta
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 pound ground turkey (or lean ground beef)
- ½ teaspoon salt
- 2 teaspoons chili powder
- 1 teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon garlic powder
- 2 (15 ounce) cans diced tomatoes, no salt added, with juice
- 1 (15 ounce) can corn kernels, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can kidney beans, drained and rinsed

Directions

- 1) Cook pasta according to package.
- 2) While the pasta is cooking, heat vegetable oil in a large pot over medium-high heat. Add the ground turkey, salt, chili powder, oregano, and garlic powder to the pot.
- 3) Cook turkey and spices in the pot for 5 to 7 minutes, stirring occasionally, until the turkey is browned.
- 4) Add tomatoes, corn, and kidney beans to the turkey. Bring the mixture to a boil then reduce heat to simmer while pasta finishes cooking.
- 5) Drain pasta in a strainer. Add pasta to turkey and bean mixture, stir well, and serve.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	360
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 500mg	22%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 681mg	15%

*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:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

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.



Pasta con Chili de Pavo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones por receta: 7

Tamaño de porción: 1½ tazas

Costo: \$8.25 por receta, \$1.18 por porción

Ingredientes

- ½ caja pasta integral
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 libra pavo molido (o carne magra de res, molida)
- ½ cucharadita sal
- 2 cucharaditas chile en polvo
- 1 cucharadita orégano seco
- ½ cucharadita ajo en polvo
- 2 latas (15 onzas) tomates en cubitos, bajos en sal, jugo incluido
- 1 lata (15 onzas) maíz, enjuagado
- 1 lata (15 onzas) habichuelas rojas, enjuagadas

Preparación

- 1) Prepare la pasta según las instrucciones en el paquete.
- 2) Mientras la pasta se cuece, caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio-alto. Agregue el pavo molido, sal, chile en polvo, orégano y ajo en polvo a la olla.
- 3) Cocine el pavo y las especies en la olla por 5 a 7 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que el pavo esté dorado.
- 4) Añada los tomates, maíz y habichuelas al pavo. Hierva la mezcla y luego reduzca a fuego lento mientras la pasta termina de cocerse.
- 5) Drene la pasta en un colador. Añada la pasta a la mezcla de pavo y habichuelas, mezcle bien y sirva.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 500mg	22%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 681mg	15%

*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:
 Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una 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.



Macarronada de Chili de Peru

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Porções por receita: 7

Tamanho da porção: 1½ copos

Custo: \$8.25 por receita, \$1.18 por porção

Ingredientes

- ½ caixa de macarrão de trigo integral
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 libra de peru moído (ou carne moída magra)
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de tempero chili
- 1 colher de chá de orégano seco
- ½ colher de chá de alho em pó
- 2 latas (15 onças) de tomate picado, sem sal adicionado, com suco
- 1 lata (15 onças) de milho, enxaguado
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho, enxaguado

Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções na embalagem.
- 2) Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo vegetal em uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione o peru moído, sal, tempero chili, orégano e alho em pó na panela.
- 3) Cozinhe o peru e os temperos na panela por 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o peru esteja dourado.
- 4) Adicione os tomates, o milho e o feijão ao peru. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo deixando ferver enquanto o macarrão termina de cozinhar.
- 5) Escorra o macarrão em uma peneira. Adicione o macarrão à mistura de peru e feijão, mexa bem e sirva.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 500mg	22%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 681mg	15%

*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:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

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.