

BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

O PODER DA PROTEÍNA

A **proteína** é importante para construir e reparar músculos, manter o sangue saudável e ajudar o cabelo, a pele e as unhas a crescerem. Tente incluir proteína em todas as refeições para mantê-lo saciado por mais tempo.



Visite o nosso site uri.edu/snaped ou siga as nossas mídias sociais para mais receitas e informações sobre nutrição para toda a família!



RISNPEd



URI_Nutrition_Ed



Community
Nutrition
Education RI



URI Nutrition

Alimentos Proteicos



Ervilha e Feijões



Grão de Bico

Manteigas
de nozes

Lentilhas



Ovos



Carne magra



Peixe



Sementes e Nozes



Frango e Peru

Tecnologia em Destaque:

Budget Bytes:
www.budgetbytes.com

HOW TO DIVIDE AND FREEZE CHICKEN



- Usar um site de planejamento e preparo de refeições, como o Budget Bytes, pode ajudá-lo a se planejar, economizar dinheiro e preparar refeições fáceis e saudáveis.
- Budget Bytes oferece planos alimentares, receitas, instruções e dicas para economizar.
- Aprenda a fazer diversas refeições diferentes com ingredientes como peito de frango usando ingredientes que você já tem na sua cozinha!

Dicas para Economizar

- Proteína vegetal, como o feijão ou nozes, geralmente custam menos para comprar do que carnes.
- Compre mais e congele! Carnes como frango podem ser congeladas e descongeladas quando necessário.
- Compre feijão e ervilha enlatados ou manteigas de nozes quando estiverem na promoção.

Escolha Proteínas Saudáveis

Remova o excesso>> Remova a pele e a gordura do frango e do peru para uma refeição menos gordurosa. A maioria da gordura está dentro ou sob a pele. Remova a gordura dos cortes de carne bovina, quando possível.

Escolha assado em vez de frito>> Cozinhar no forno usa muito menos óleo do que fritar.

Adicione nozes ao lanche>> As nozes são um lanche fácil de levar e uma ótima fonte de proteína. Um punhado de nozes é uma porção saudável.



Quanta proteína é suficiente?



A maioria dos adultos precisa de cerca de 5-7 onças* de alimentos proteicos por dia.

Exemplos de 1 onça de proteína incluem:

- 1 onça de carne magra, aves ou frutos do mar (tamanho de uma caixa de fósforos)
- 1 ovo
- ¼ copo de feijão, ervilha ou lentilha
- 1 colher de sopa de manteiga de nozes

*Esta é uma recomendação geral de proteína, você pode precisar de mais ou menos do que isso

Burritos de Café da Manhã

13g proteína!

Preparo: 5 minutos

Cozimento: 7 minutos

Porção: 1 burrito

Porções por Receita: 4

Custo: \$2.82 per receita, \$0.71 por porção

Ingredientes:

Spray antiaderente
 ¼ copo de cebola em cubos
 ¾ copo de feijão preto baixo em sódio, enxaguado
 4 ovos batidos
 ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
 4 tortilhas integrais (8 polegadas)
 ½ copo de molho salsa
 ¼ copo de queijo mozzarella baixo em gordura ralado

Modo de Preparo:

1. Unte uma frigideira média com spray antiaderente e leve ao fogo médio.
2. Adicione a cebola e cozinhe até ficar macia. Em seguida, adicione o feijão, os ovos e a pimenta. Misture bem e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Enquanto os ovos estão cozinhando, coloque uma toalha de papel entre cada uma das tortilhas e aqueça no microondas por 15 segundos.
4. Espalhe a mistura uniformemente no centro de cada tortilha. Coloque um pouco de molho salsa e queijo por cima. Enrole as tortilhas como um burrito.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 burrito
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 145mg	48%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 89mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 219mg	4%
Vitamin A 82mcg	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.

Dica para economizar dinheiro:

Os ovos são uma ótima fonte de proteína de baixo custo. Use-os para fazer refeições fáceis e saudáveis.

