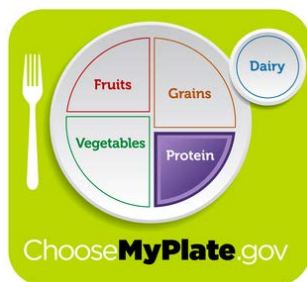


# BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

## 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](http://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](http://www.budgetbytes.com)

#### HOW TO DIVIDE AND FREEZE CHICKEN



### 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.

- 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!

## 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	
<b>Serving size</b>	<b>1 burrito</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>260</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 145mg	48%
<b>Sodium</b> 650mg	28%
<b>Total Carbohydrate</b> 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 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.

