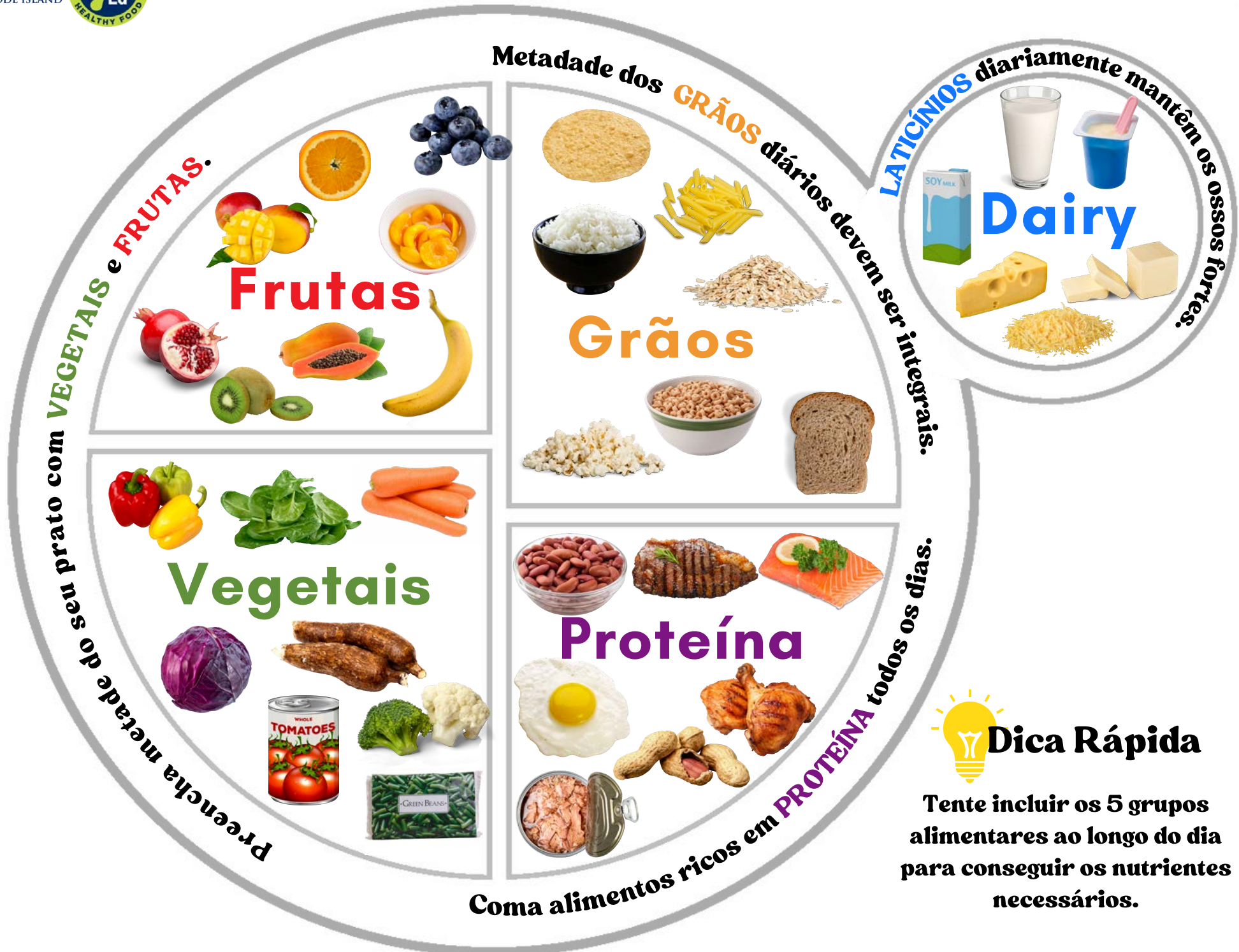


Preencha o seu Prato com Alimentos Saudáveis Todos os Dias



Dica Rápida

Tente incluir os 5 grupos alimentares ao longo do dia para conseguir os nutrientes necessários.



Procure incluir pelo menos 3 grupos alimentares nas refeições

Idéias para Refeições MeuPrato

Visite o nosso site para receitas saudáveis e de baixo custo!
uri.edu/SnapEd



Frango com arroz e feijão

Grão: arroz

Proteína: frango, feijão

Vegetal: pimentão



Pizza vegetariana

Grão: massa

Vegetal: tomate, pimentão, azeitona, cogumelo, molho de tomate

Laticínio: queijo



Tacos de peixe

Grão: tortilhas

Proteína: peixe

Vegetal: repolho

Fruta: molho salsa com manga



Burrito de ovos

Grão: tortilha

Proteína: ovos, feijão

Vegetal: cebola, molho salsa

Laticínio: queijo



Salteado de beef e vegetais

Grão: arroz

Proteína: carne de boi

Vegetal: pimentão



Macarrão com frango ao molho alfredo

Grão: macarrão

Proteína: frango

Vegetal: brócolis

Laticínio: leite, queijo