

NUTRITION TO GO

Como Fazer o Dinheiro Render nos Mercados de Produtores

Os mercados de produtores rurais são ótimos para comprar produtos locais frescos. Algumas pessoas dizem que as feiras são estressantes e caras, mas não precisa ser assim. Abaixo encontrará algumas dicas e truques para fazer o seu dinheiro render.



Faça uma Lista: Verifique a sua geladeira e despensa para ver o que precisa e compre apenas o que está na sua lista.



Faça um Lanche Antes de Sair: Quando você estiver com fome, tudo pode parecer saboroso. Se você comer um lanche antes de fazer compras, pode evitar comprar mais do que precisa.



Peça Produtos de "Segunda": Alguns produtos podem parecer imperfeitos, mas isso não significa que não sejam de boa qualidade. Comprar frutas ou vegetais um pouco machucados ou deformados pode ajudar você a economizar dinheiro.



Use Seus Recursos: Programas como o "**Bonus Bucks**" do Farm Fresh RI permitem que você use os benefícios de SNAP em frutas, vegetais e ervas frescas. Ao usar seus benefícios, você recebe o dobro do valor para usar no mercado de produtores. **Os benefícios de mercado de produtores para seniores e os benefícios de mercado de produtores do WIC** também podem ajudar.

Para mais informações sobre os
Bonus Bucks, visite: farmfreshri.org





Fajitas Arco-íris

Porções por receita: 8 fajitas

Porção: 1 fajita

Tempo de preparo: 15 minutos

Cozimento: 10 minutos

Custo: \$8.89 por receita, \$1.11 por porção

Ingredientes

- 8 tortilhas integrais (de 8 polegadas)
- 2 col. de sopa óleo vegetal
- ★ 1 **cebola** média, fatiada
- ★ 1 **pimentão verde** médio, sem sementes, cortado em tiras
- ★ 1 **pimentão vermelho** médio, sem sementes, cortado em tiras
- ★ 1 col. de chá de **alho** picado
- ★ 1 **abobrinha amarela**, cortada ao meio e em tiras
- ½ xícara de molho salsa
- 1 colher de chá de cominho
- ¼ colher de chá de sal
- 1 xícara de queijo Monterey Jack magro, ralado
- ★ ¼ xíc. **coentro fresco**, picado

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 350°F. Embrulhe as tortilhas em papel alumínio e asse por 15 minutos.
2. Em uma frigideira ou panela média aqueça o óleo em fogo medio-alto. Adicione a cebola, o pimentão e o alho. Misture para envolver no óleo. Cubra e reduza o fogo para médio. Cozinhe por 5 minutos.
3. Junte a abóbora à mistura de vegetais. Adicione o molho, cominho e sal. Tampe e cozinhe por 5 minutos.
4. Coloque a mistura uniformemente no centro das tortilhas quentes. Polvilhe com queijo e coentro.
5. Enrole, sirva e aproveite.

★ Os **ingredientes estrelados** podem ser encontrados no mercado de produtores local. ★



Procurando mercados de produtores locais?

Uma lista dos mercados de produtores locais pode ser encontrada em <http://www.dem.ri.gov/programs/agriculture/senior-farmers-market.php> ou ligue para (401) 222-2781, extensão 74510.



Para mais receitas visite: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>