

BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

GUIA PARA ALIMENTOS ENLATADOS



Por que comprar alimentos enlatados?

Frutas, vegetais, feijão, frango e atum enlatados são ótimos para ter na despensa para preparar refeições fáceis. Aqui estão alguns benefícios dos alimentos enlatados.



Economia de Dinheiro
Os alimentos enlatados normalmente custam menos do que os alimentos frescos.

Menor Desperdício de Alimentos
Comida enlatada dura mais na sua despensa.



Refeições Rápidas
Proteínas enlatadas como atum e frango estão prontas para comer.

Refeições Cheias de Nutrientes
Frutas e vegetais enlatados têm os mesmos nutrientes que frutas e vegetais frescos.



A próxima página dá ideias de opções mais saudáveis. →

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



Tecnologia em Destaque

Cupons Digitais de Supermercado:



Os cupons são uma ótima maneira de economizar dinheiro!

- Baixe o aplicativo do seu supermercado favorito e salve cupons no seu smartphone
- Pode ser necessário criar uma conta dependendo do supermercado de sua preferência

Ao comprar alimentos enlatados...



escolha opções com baixo teor de sódio para uma escolha mais saudável e com menos adição de sal.



procure frutas em suco 100% em vez de xarope para reduzir a quantidade de açúcares adicionados.



enxágue frutas e vegetais enlatados para reduzir o sal e o açúcar.

Salada do Sudoeste

Serve: 8 Tamanho da porção: ¾ copo

Ingredientes

1 lata (15 onças) de feijão preto, enxaguado
1 copo de milho, fresco ou congelado
1 tomate médio, picado
1/4 copo de cebola roxa picada
1 cebolinha picada
1 colher de sopa de coentro fresco picado
Suco de 1 limão (2 colheres de sopa)
3 colheres de sopa de azeite
1/4 colher de chá de sal
Pimenta-do-reino, a gosto

Instruções

1. Junte o feijão, o milho, o tomate, a cebola, a cebolinha e o coentro.
2. Misture o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Despeje sobre a salada.
3. Misture bem e deixe marinar na geladeira por 30 minutos antes de servir.



Batida de Pêssego e Creme

Serve: 8 Tamanho da porção: ¾ copo

Ingredientes

1 banana, congelada
1 lata (15 onças) de pêssegos em suco 100% da fruta
1 copo de iogurte natural desnatado

Instruções

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo e despeje em copos. Aproveite.

