

# BOLETIM DE NUTRIÇÃO



## URI SNAP-ED



### GUIA DE FRUTAS E VEGETAIS DO VERÃO

Comer frutas e vegetais é uma ótima maneira de adicionar vitaminas e minerais ao seu dia. Confira esta lista de produtos da estação que você pode encontrar nas feiras neste verão.

#### Produtos de Rhode Island na temporada

##### Vegetais



Rúcula



Aspargo



Repolho



Abobrinha amarela



Beterraba



Milho



Alho



Beringela



Tomate



Rabanete



Ruibarbo



Ervilha

##### Frutas



Maçã



Melão



Melância



Ameixa



Mirtilo



Framboesa



Amora



Pessêgo

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



#### Tecnologia em Destaque

**FARM FRESH RI**  
A HUB FOR LOCAL FOOD SINCE 2004

Website do Farm Fresh RI

**FARM FRESH RI**  
A HUB FOR LOCAL FOOD SINCE 2004

VISIT US PROGRAMS ABOUT SUPPORT NEWS



#### Summer Farmers Market Guide 2024

Farmers markets are essential food access points for our community and provide crucial marketplaces for local growers and producers. Here you can find all the confirmed farmers markets across Rhode Island, and learn where you can use SNAP/EBT, WIC, SFMNP, and Bonus Bucks. We will continue to update this page as market information is reported to us by the various statewide market managers.

Confira o website do Farm Fresh RI para obter a lista mais atualizada de feiras perto de você:

<https://www.farmfreshri.org/>



**Você sabia que pode usar muitos benefícios de alimentação nas feiras?**

**Confira a lista abaixo para mais detalhes:**



**O Programa para Mulheres, Bebés e Crianças (sigla WIC em inglês):** Leve o cartão do WIC diretamente aos agricultores nas feiras para comprar frutas e vegetais frescos.



**O Programa de Nutrição para Sêniores da Feira (sigla SFMNP em inglês):** Leve o cartão SFMNP diretamente aos agricultores nas feiras para comprar frutas e vegetais frescos.



**Programa de Assistência Nutricional Suplementar (sigla em inglês SNAP):** Vá à mesa de boas-vindas das feiras para passar o cartão SNAP e receber fichas para gastar com os fornecedores.

### Benefícios Adicionais:



**Bonus Bucks:** Na maioria das feiras, os beneficiários do SNAP recebem um dólar grátis para cada dólar que usam do cartão SNAP para gastar com frutas, vegetais e ervas frescas.

## Batida Verde de “Trevo”

**Serve: 4 Porção: ¾ copo Tempo de preparo: 5 minutos Cozimento: 0 minutos**

### Ingredientes

- 1 maçã, sem miolo, picada
- 1 banana bem madura (de preferência congelada)
- 1 xícara de iogurte natural sem gordura
- ½ xícara de suco de laranja 100%
- 2 xícaras de espinafre

### Instruções

1. Coloque a maçã, a banana, o iogurte e o suco de laranja no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Adicione o espinafre e bata até ficar homogêneo.
4. Sirva imediatamente ou guarde na geladeira por até 4 horas.

