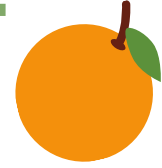
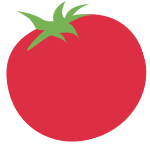


BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED



DICAS DE PLANEJAMENTO E PREPARO DE REFEIÇÕES

Com a vida corrida, pode parecer mais fácil escolher opções rápidas de fast food em vez de cozinhar. Uma ótima maneira de tornar o ato de cozinhar mais prático e rápido é antecipar o preparo das refeições. Isso também pode ajudá-lo a economizar, planejar refeições saudáveis e reduzir o desperdício de alimentos.

O Básico do Preparo das Refeições



Métodos Comuns de Preparo de Refeições

- Cozinhar as refeições, colocar na geladeira e reaquecer na hora de comer.
- Fazer uma quantidade grande de uma receita e dividir em porções menores que podem ser congeladas ou refrigeradas.
- Antecipar o preparo dos ingredientes de uma receita para economizar tempo na hora de cozinhar (como cortar legumes ou cozinhar macarrão)

Dicas de Preparo de Refeições

- Faça uma lista de compras para listar os ingredientes necessários para as receitas da semana.
- Use recipientes reutilizáveis para organizar refeições ou ingredientes para fácil acesso e transporte.



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

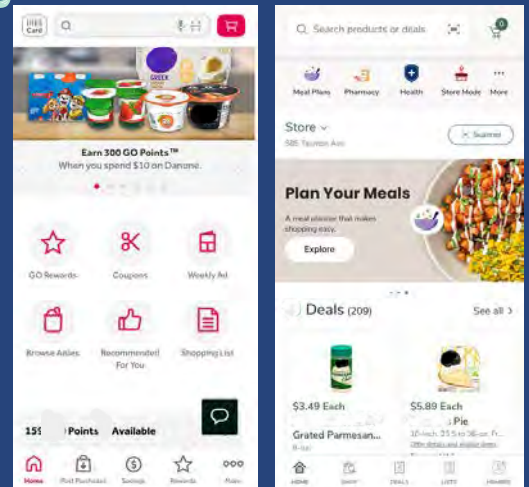


URI Nutrition



Tecnologia em Destaque

Aplicativos de Compras



- Verifique se o supermercado local tem um aplicativo.
- Os aplicativos dos mercados contêm cupons, promoções, listas de compras, dicas para o planejar o cardápio e o programa de fidelidade.
- Ao criar uma conta e usar o seu cartão de fidelidade na compra, você ganha pontos que podem ser usados para economizar dinheiro em comida e combustível.

Mantenha os Alimentos Frescos

Quando antecipamos o preparo das refeições, as vezes a comida pode ficar esquecida ou fazemos demais e estraga. Use estas dicas abaixo para manter a comida fresca:

- Refeições refrigeradas tem validade de 3-4 dias e refeições congeladas de 3-6 meses.
- Marque a data nos alimentos preparados para lembrar de comer dentro de um período seguro.
- Organize sua geladeira de forma que os alimentos e refeições mais velhos fiquem na frente, na altura dos olhos.

Preparo Seguro dos Alimentos:

- Guarde alimentos frescos e refeições prontas na geladeira dentro de 2 horas.
- Coloque alimentos para descongelar na geladeira em vez de em cima da bancada.



Petiscos de Vegetais e Ovos

Preparo: 5 minutos

Porção: 1 petisco

Cozimento: 25 minutos

Porções por Receita: 7

Custo: \$4.06 por receita, \$0.58 por porção

Ingredientes:

Spray culinário antiaderente
2 copos de vegetais, lavados e picados
6 ovos
1/2 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
1/2 colher de chá de alho em pó
1/2 copo de queijo cheddar com gordura reduzida, ralado

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte uma forma de muffin com spray culinário antiaderente.
2. Divida os vegetais picados em 7 copos da forma de muffin.
3. Bata os ovos em uma tigela. Junte o sal, a pimenta, o alho em pó e o queijo.
4. Despeje a mistura de ovo e queijo sobre os vegetais na forma de muffin e leve ao forno por 25 minutos.

*Se houver copos vazios na forma de muffin, encha-os com água para que os petiscos de ovo cozinhem todos iguais.

Dicas de Preparo de Refeições:

- Congele grandes quantidades de petiscos de ovo para ter um café da manhã rápido e fácil nas manhãs corridas.
- Para descongelar, deixe os petiscos de ovos congelados na geladeira de um dia para o outro.

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size 1 egg bite

Amount per serving
Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 160mg 53%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 67mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 148mg 4%

*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.