

# BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

## GUIA DE FRUTAS E VEGETAIS DO VERÃO

O verão é a época perfeita para comprar frutas e vegetais frescos e saborosos. Sejam da feira de agricultores, da mercearia ou do seu jardim, produtos frescos são uma escolha saudável. No entanto, muitas pessoas notam que os produtos frescos estragam antes que possam comê-los. Continue lendo para saber como fazer melhor uso de frutas e vegetais para economizar dinheiro e reduzir o desperdício.

Confira a geladeira e a despensa antes de fazer compras. Planeje usar o que já tens antes de comprar mais. Compre produtos frescos para durar apenas uma semana.



Não lave frutas vermelhas até que esteja pronto para comê-las. Lavar as frutas e colocá-las na geladeira fará com que estraguem mais rápido.

Planeje uma refeição "limpa geladeira" por semana. Sopas, ensopados, caçarolas e refogados são ótimos para usar os produtos frescos que precisam ser consumidos.



As folhas de beterraba, rabanete, cenoura e nabo são saborosas e saudáveis. Em vez de jogá-las fora, jogue-as em uma sopa ou refogue.

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



Onde em RI está...

o SNAP-Ed esse verão?



Feira de agricultores!



Sites de refeições  
de verão!



Escritórios do DHS!



Escaneie o código QR com o seu smartphone para ver onde estaremos!

Ou visite

<https://uri.edu/community-nutrition/snaped/events/>



## ONDE DEVO ARMAZENAR PRODUTOS FRESCOS



### Na geladeira

- Abobrinha
- Alface
- Aipo
- Beringela
- Beterraba
- Brócolis
- Cenoura
- Cogumelos
- Couve de Bruxelas
- Couve-flor
- Ervilha
- Espargo
- Morango
- Milho verde
- Pepino
- Repolho
- Vagem
- Verduras (kale, couve)

### Amadureça no balcão e leve à geladeira

- Abacate
- Banana
- Kiwi
- Mamão
- Manga
- Pêra

### Em temperatura ambiente\*

- Laranja
- Maçã
- Melão Cantaloupe
- Tomate
- Toranja

*\*Depois de cortados ou descascados, guarde-os na geladeira*

### Na despensa (ou lugar seco e escuro)\*

- Abóbora
- Alho
- Batata
- Batata doce

*\*Depois de cortados ou descascados, guarde-os na geladeira*

## Massa com Verduras e Feijão

**Preparo:** 10 minutos

**Porção:** 1 copo

**Cozimento:** 15 minutos

**Porções por Receita:** 8

**Custo:** \$4.23 por receita, \$0.60 por porção

### Ingredientes:

- 2 copos de **massa integral**, crua
- 1 colher de sopa de **óleo vegetal**
- 1 colher de sopa de **alho** picado
- 8-10 onças de **espinafre fresco ou congelado**
- 2 copos de **tomate fresco picado** (ou 1 lata de 15 onças, com o líquido)
- 1 lata (15 onças) de **feijão tipo cannellini**, enxaguado
- ½ colher de chá de **sal**
- ½ colher de chá de **pimenta do reino**
- ½ copo de **queijo parmesão** ralado

### Modo de Preparo:

1. Cozinhe a massa de acordo com a embalagem. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela grande. Adicione o alho e cozinhe em fogo baixo até ficar macio.
3. Adicione o espinafre, o tomate com o líquido, o feijão, o sal e a pimenta. Depois que a mistura borbulhar, cozinhe em fogo baixo (descoberto) por 5 minutos.
4. Adicione a massa e o queijo parmesão à mistura de espinafre. Misture bem e sirva.

### Ideia para limpar a geladeira

Em vez de espinafre, use os vegetais que você tiver. Abobrinha, vagem, pimentão, aipo, cenoura ou repolho funcionam muito bem nessa receita! Basta adicionar à panela e cozinhar até ficar macio.

