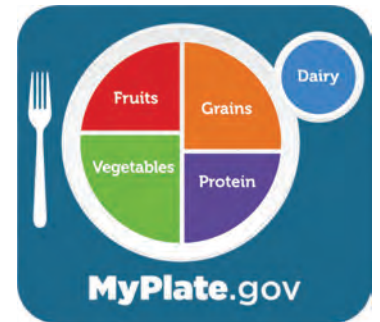


NUTRITION TO GO

Lanches Saudáveis

Um lanche saudável contém a energia e os nutrientes que você precisa em um dia. Misturar alimentos de diferentes grupos alimentares te ajudará a ter energia e a se sentir saciado entre as refeições. Um lanche deve ter alimentos de pelo menos 2 grupos alimentares do MyPlate (**vegetais**, **frutas**, **grãos**, **proteínas**, e **laticínios**).



Experimente alguns destes lanches saudáveis.



logurte magro com frutas vermelhas



Cenouras com homus



Maçãs e manteiga de amendoim



Queijo magro com uvas



Queijo cottage magro e abacaxi



Cereal integral com leite magro



Bolachas integrais com queijo magro



Abacate com torrada integral



Castanhas ou sementes com fruta



Ovos cozidos com pão integral ou tortilla de milho



Tomate cereja com queijo mozzarella magro

Dicas para os lanches

- Coloque ingredientes para lanches saudáveis na sua lista de compras.
- Deixe porções de lanches em pequenos recipientes ou sacolas para levar para a rua ou para o trabalho.
- Cuidado com lanches em frente da TV, computador ou smartphone.
- Escolha entre uma variedade de frutas e vegetais toda semana para manter os lanches nutritivos e interessantes.



Parfait de Iogurte

Porções por receita: 1

Preparo: 5 minutos

Cozimento: 0 minutos

Tamanho da porção: 1 parfait

Custo: \$1.09 por receita



Ingredientes

- 1 copo de iogurte de baunilha magro
- 1/2 copo de frutas picadas (frutas vermelhas frescas ou congeladas, banana ou pêssegos)
- 1/4 copo de cereal integral

Você sabia?
Um parfait de iogurte é uma ótima opção para o café da manhã, sobremesa ou lanche!

Modo de Preparo

1. Em um copo pequeno, adicione metade do iogurte com uma colher. Por cima, coloque metade da fruta.
2. Coloque o restante do iogurte e, por cima, o resto da fruta.
3. Cubra com o cereal. Saboreie!

Encontre mais receitas aqui: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>