BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

DESPERDICE MENOS, GASTE MENOS

Você acaba jogando fora alimentos que ficam escondidos no fundo da geladeira? Desperdiçar comida é desperdiçar dinheiro! Aqui estão algumas dicas ecologicamente corretas sobre como desperdiçar menos comida e dinheiro.

Visite o nosso site uri.edu/snaped ou siga as nossas mídias sociais para mais receitas e informações sobre nutrição para toda a familia!

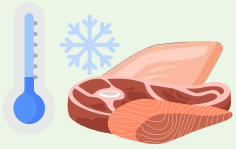
- RISNPEd
- URI_Nutrition_Ed
- Community Nutrition Education RI
- URI Nutrition

Dicas para Reduzir o Desperdício

Confira a sua dispensa e faça uma lista de compras para evitar comprar alimentos que já tem em casa.

Faça um refogado ou sopa com legumes antes que estraguem.

Esteja atento aos alimentos que geralmente são desperdiçados em sua casa e tente comprá-los com menos frequência.



Compre um pacote grande de carne, frango ou peixe quando estiver em promoção. Use a em mais de uma refeição durante a semana e congele o restante.

Ao experimentar novos alimentos compre a menor embalagem, caso você não goste.

Tecnologia em Destaque

Site da URI SNAP-Ed: uri.edu/SnapEd

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND — SNAP Ed

CELERY

HOW DOES IT TASTE?
Celery has a very crunchy texture and a slightly sweet and earthy taste.

HOW DO I PICK IT?
Find straight celery stalks that are firm and not wilted. Look for a green color, with no browning or spotting. Celery is best in season from late summer to early fall but is available year-round.

HOW DO I STORE IT?
Cut off the leaves and pry the stalks apart, then store in a plastic bag in the refrigerator for up to 2 weeks.

HOW DO I PREPARE IT?
1. Cut off the base and the leaves on top. Leaves can be saved to put in soup or can be discarded.
2. Rinse celery stalks to remove dirt.
3. Slice or chop according to your recipe.

Cut the stalk into pieces and eat it **raw**, or **boil** celery in a **soup or stock.**

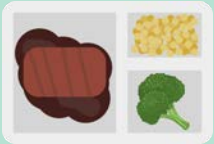
Nosso site...

- tem uma longa lista de receitas baratas e fáceis de fazer!
- permite digitar o nome de um ingrediente e fornece uma lista de receitas com esse ingrediente.
- oferece folhetos de preparo de vegetais com descrições, dicas de armazenamento e ideias de preparo para vários vegetais e frutas.

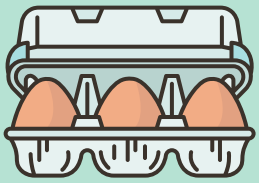
THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND — SNAP Ed

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Por quanto tempo posso manter os alimentos na geladeira?*



Sobras cozidas: 4 dias



Ovos na casca: 3-5 semanas

Aves cruas e carne moída: 1 a 2 dias

Pratos cozidos feitos com ovos: 3-4 dias

Carne crua: 3-5 dias

Peixe fresco ou marisco crus: 1-2 dias

*Se os alimentos parecerem mofados, descoloridos ou com mau cheiro, jogue-os fora.

Sopa de Lentilha

Porções por receita: 6
Porção: 1 copo

Tempo de Preparo: 10 minutos
Tempo de cozimento: 40 minutos
Custo: $3.00 por receita/ $0.50 por porção

Ingredientes

2 colheres de chá de azeite
1 cebola pequena, em cubos
1 cenoura grande, em cubos
4 copos de água
1¼ copo de lentilha marrom seca
1 colher de chá de alho em pó
½ colher de chá de orégano
1 lata (14,5 onças) de tomate picado, sem adição de sal
1 copo de espinafre picado congelado
1 colher de chá de sal
Pimenta do reino, a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio.
2. Adicione as cebolas e as cenouras. Cozinhe por cerca de 3 minutos ou até as cebolas ficarem macias.
3. Adicione água, lentilhas, alho em pó e orégano. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos.
4. Adicione o tomate, o espinafre, o sal e a pimenta. Cozinhe por 10 minutos. Sirva quente.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **200**

	% Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 18g	**64%**
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 81mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 684mg	15%
Vitamin A 253mcg	30%
Vitamin C 3mg	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.

Dica para economizar dinheiro:
Congele um pouco da sopa para uma refeição rápida para outra noite. Adicione todos os vegetais que tiver na geladeira antes que estraguem para evitar o desperdício de alimentos e também adicione fibras extras a esta refeição.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
SNAP Ed — INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.