

# Cozinhe Mais, Economize Mais



Se você é como a maioria, está comendo mais e cozinhando menos.

Mas você sabia que quem cozinha em casa costuma fazer melhores escolhas alimentares para a família?

Cozinhar pode ser divertido e gratificante e te economizar dinheiro.

## Quanto você pode economizar cozinhando?

Pedir pizza, lanches, ou comida chinesa para uma família de cinco pessoas pode custar entre \$20 e \$40. Refeições congeladas como macarrão com queijo podem custar \$7. **E se você pudesse alimentar uma família por \$3 a 6 com sobras??**

## Como começar

- Faça receitas que você sabe que a sua família vai gostar.
- Seja realista. Se você não costuma cozinhar, comece devagar. Cozinhe uma vez por semana e aumente a frequência de pouco a pouco.
- Uma refeição saudável começa com mais vegetais e frutas e porções menores de proteínas e grãos integrais. Metade do prato deve ser vegetais e frutas.
- Planeje suas refeições e mantenha alimentos básicos saudáveis (como atum, feijão enlatado, macarrão, tomate enlatado, manteiga de amendoim) à mão.
- Experimente as receitas de baixo custo no verso desta folha!



## Problemas e Soluções

"Estou cansado de ser o único que cozinha."	Cozinhar pode ser um evento em família! As crianças podem ajudar com a preparação. Isso ajuda a ensiná-las sobre alimentação saudável e a passar tempo juntos.
"Não tenho tempo para fazer uma refeição inteira todas as noites; é mais fácil pedir comida."	Cozinhar leva tempo. Tente fazer partes da refeição na noite anterior ou pela manhã. Você também pode cozinhar porções extras de uma refeição no fim de semana e congelar uma parte. Comprar frutas e vegetais congelados ou enlatados podem te economizar tempo de preparo.
"Minha família prefere comer fora; quando eu cozinho em casa, eles reclamam."	Mudar um costume da família é difícil no início. Comece comendo uma refeição a mais em casa a cada semana. Diga à sua família que isso é uma maneira de comer mais saudável e economizar dinheiro. Pergunte o que eles gostam e faça um lista de receitas fáceis que eles gostam.

# Receitas Econômicas para Famílias

## MASSA AO MODO TEX-MEX



- \* ½ caixa de massa integral
- \* 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- \* ½ colher de chá de alho em pó
- \* 2 colheres de chá de tempero “chili”
- \* ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- \* ½ colher de chá de sal
- \* 2 colheres de sopa de farinha
- \* 1 lata (15 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal, escorrida
- \* 1¼ copos de leite sem gordura
- \* 6 onças de iogurte natural sem gordura
- \* 1 lata (15 onças) de feijão vermelho, enxaguado e escorrido
- \* 1 copo de queijo cheddar com teor reduzido de gordura, ralado

1. Cozinhe a massa de acordo com a embalagem.
2. Derreta a manteiga em uma panela grande. Adicione o alho, o tempero “chili”, a pimenta, o sal, e a farinha. Cozinhe e mexa por 1-2 minutos, até dourar.
3. Adicione os tomates, o leite, o feijão, e a massa. Cozinhe por 4-5 minutos, mexendo sempre.
4. Adicione o queijo e o iogurte e mexa até derreter. Retire do fogo e sirva.

Rende 6 porções de 1 copo: 260 calorias, 4 gramas de fibras, 16 gramas de proteína por porção, ótima fonte de cálcio

**Custo: \$5.56 por receita, \$0.93 por porção**

## MASSA COM VEGETAIS E FEIJÃO



- \* 8 onças de massa (experimente penne integral)
- \* 1 colher de sopa de óleo vegetal
- \* 1 colher de sopa de alho picado
- \* 10 onças de espinafre congelado
- \* 1 lata (15 onças) de tomates em cubos com líquido
- \* 1 lata (15 onças) de feijão branco, escorrido
- \* 1 colher de chá de sal
- \* ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- \* ½ copo de queijo parmesão ralado

1. Cozinhe a massa de acordo com a embalagem.
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 líquido, o feijão, o sal e a pimenta.
4. Quando a mistura borbulhar, abaixe o fogo e cozinhe no fogo baixo (descoberto) por 5 minutos.
5. Adicione a massa e o queijo parmesão à mistura de espinafre. Misture bem e sirva.
6. Leve as sobras à geladeira dentro de 2-3 horas.

*Dica: Seis copos de verduras frescas picadas como espinafre, acelga, ou couve frisada podem substituir o espinafre congelado.*

Rende 8 porções de 1 copo: 290 calorias, 4 gramas de fibras 11 gramas de proteína

**Custo: \$4.33 por receita, \$0.54 por porção**

## FRANGO E BRÓCOLIS COM QUEIJO FÁCIL



- \* 1 lata (14,5 onças) de caldo de vegetais ou galinha com baixo teor de sódio
- \* 2 copos de arroz integral instantâneo
- \* 4 copos de brócolis fresco ou congelado
- \* ¼ copo de queijo parmesão
- \* 1½ copos de queijo cheddar com baixo teor de gordura, ralado
- \* ½ colher de chá de alho em pó
- \* 1 copo de frango cozido em cubos (ou 1 lata de frango, escorrido)

1. Coloque o caldo em uma panela média. Leve a ferver em fogo médio-alto.
2. Adicione o arroz. Coloque o brócolis e o frango sobre o arroz, mas não mexa. Cubra e cozinhe por 5 minutos.
3. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
4. Adicione os queijos e o alho em pó. Deixe descansar, coberto, por 5 minutos, e sirva.

Rende seis porções (1½ copos); 260 calorias, 3 gramas de fibras, 26 gramas de proteína por porção

**Custo: \$5.74 por receita, \$0.96 por porção**