

# 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

<p>"Estou cansado de ser o único que cozinha."</p>	<p>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.</p>
<p>"Não tenho tempo para fazer uma refeição inteira todas as noites; é mais fácil pedir comida."</p>	<p>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.</p>
<p>"Minha família prefere comer fora; quando eu cozinho em casa, eles reclamam."</p>	<p>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.</p>

# 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**