

Você sabia que em todas as refeições, **METADE** do seu prato deve ser composto por frutas e vegetais?

Frutas Ajudam a Mantê-lo Saudável



Vegetais te Ajudam a Crescer e Ser Forte



Coma uma variedade de frutas e vegetais coloridos como parte de sua alimentação diária.

Cores diferentes ajudam nossos corpos de maneiras diferentes!

Molho Salsa Tropical

Ingredientes:

- 2 latas (15 onças cada) de pêssegos em suco 100% da fruta, picados
- 1 lata (20 onças) de abacaxi em pedaços, escorrido
- 1 lata (15 onças) de feijão preto enlatado, escorrido e enxaguado
- 1 copo de pepino em cubos
- 1/2 copo de cebola roxa picada
- 1/4 copo de coentro fresco picado
- 2 colheres de sopa de sumo de lima
- 1 pimenta jalapeño, picada finamente (opcional)

Instruções:

1. Escorra bem todas as frutas enlatadas.
2. Em um tigela grande, misture todos os ingredientes delicadamente.

Dica: Sirva com “tortilha chips”, ou em cima de frango, quesadilhas, ou tacos.



Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA - SNAP). O USDA é um provedor de oportunidades iguais.

Coma Cores para a Sua Saúde



Vegetais e frutas de cores diferentes trabalham juntos para manter o seu corpo saudável

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND

web.uri.edu/SnapEd



1-877-Food URI

Frutas e vegetais VERDES ajudam na digestão, visão, e crescimento de ossos fortes



Exemplos: repolho, melão, espinafre, kiwi, aspargo, pera, ervilha, uva verde, abobrinha, couve de Bruxelas, abacate

Frutas e vegetais BRANCOS mantem seu corpo forte e seguro contra germes



Exemplos: cogumelo, banana, pastinaga, pera, couve-flor, gengibre, cebola, pêsego branco, milho branco, batata

Frutas e vegetais AMARELOS e LARANJAS mantêm seus olhos saudáveis e a sua pele brilhante



Exemplos: damasco, aboborinha amarela, melão “cantaloupe”, cenoura, laranja, beterraba amarela, abacaxi, abóbora, tangerina

Frutas e vegetais ROXOS e AZUIS ajudam você a aprender e à sua memória



Exemplos: groselhas pretas, uvas, cenouras roxas, mirtilos, ameixas secas, berinjela

Frutas e vegetais VERMELHOS ajudam a manter o seu coração forte



Exemplos: tomate, morango, rabanete, laranja vermelha, pimentão vermelho, goiaba, cebola roxa, melancia

Como Colocar Mais Frutas e Vegetais Coloridos no seu Prato

- *Grelhe espetos de vegetais como parte de um churrasco (como tomates, cogumelos, pimentão verde e cebola).*
- *Ou faça espetinhos de frutas usando palitinhos de pretzel.*
- *Adicione cenoura ou abobrinha raladas a bolo de carne, caçarolas, pães rápidos ou “muffins”.*
- *Cubra cereal com bananas, pêsegos fatiados, mirtilos ou morangos.*
- *Adicione tangerinas, cranberries secas ou uvas a uma salada.*
- *Compre copinhos de frutas embaladas em suco 100% da fruta e compota de maçã sem açúcar para merendas fáceis.*
- *Experimente comer brócolis, pimentão vermelho, couve-flor e cenoura com um molho com baixo teor de gordura ou homus.*

