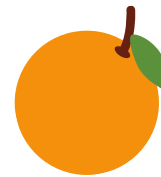
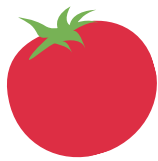


BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED



APROVEITE MELHOR O SEU CONGELADOR

Este boletim está chegando até você através do SNAP-Ed da Universidade de Rhode Island, um programa que tem como foco ajudar o povo de Rhode Island a comer saudável e dentro do orçamento. Este mês, estamos cobrindo um utensílio de cozinha muito útil - o congelador. Além de ser útil quando você não pode ir ao mercado, o congelador também é útil para estocar frutas e vegetais durante o verão enquanto estão em estação e congelar para uso depois.



DICAS E TRUQUES PRO CONGELADOR

Alguns alimentos congelam melhor que outros.

Alimentos ricos em água, como tomate, pepino e melancia, podem desenvolver uma textura mole quando congelados e depois descongelados. No entanto, muitos funcionarão bem para usos como em batidas ou pratos cozidos.

Compre frutas e legumes na estação e congele para uso depois.

Muitas frutas e legumes estão em estação durante o verão, tornando-o o momento perfeito para estocar! Frutas e legumes comprados na estação geralmente custam menos, especialmente quando comprados em grandes quantidades. Você agradecerá a si mesmo no outono, quando tiver os morangos do verão congelados para usar.

Rótule e ponha a data.

Mantenha fita adesiva e um marcador em uma gaveta perto do seu congelador. Adquirir o hábito de rotular o nome do alimento e a data em que foi colocado no congelador. Isso pode ajudar a evitar o desperdício de alimentos.

Primeiro a entrar, primeiro a sair.

Manter o congelador organizado pode ajudá-lo a encontrar facilmente o que precisa e garantir que nenhum alimento seja desperdiçado. "Primeiro a entrar, primeiro a sair" é uma maneira de armazenar alimentos mais velhos na frente e itens mais novos atrás. Isso ajuda você a usar alimentos mais velhos primeiro.

Verifique a melhor maneira de congelar um item.

Isso te poupará tempo se você congelar itens de determinadas maneiras. Por exemplo, as bananas devem ser descascadas antes do congelamento.

Embora não estejamos fazendo educação na comunidade neste momento, estamos fazendo o que podemos à distância!

Ligue para nossa linha direta no telefone 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped ou siga-nos nas mídias sociais para obter mais receitas e informações para toda a família.



RISNPEd



URI_Nutrition_Ed



Community
Nutrition
Education RI



YouTube

URI
Nutrition



Tecnologia em Destaque:

StillTasty
Your Ultimate Shelf Life Guide



Você já se perguntou: "Posso congelar isso?" Um dos nossos recursos favoritos, StillTasty.com, é um ótimo lugar para aprender quais alimentos podem ser congelados, bem como a melhor maneira de congelá-los. Você sabia que as nozes podem durar de 1 a 2 anos no congelador? Ou que leite pode durar até 3 meses no congelador? O StillTasty.com permite procurar itens diferentes para prolongar a vida útil dos alimentos e ajudar a reduzir o desperdício de alimentos.



Quanto Tempo os Alimentos Duram no Congelador?

1 a 2 meses: Iogurte

2 a 3 meses: Peixe e mariscos crus, banana, gengibre, pão

3 a 4 meses: Carne crua, leite, suco de limão

4 a 6 meses: Sopas caseiras, ensopados, pimentões e caldos, ervas frescas

7 a 9 meses: Camarão, salmão, queijo, sucos congelados

10 meses ou mais: Nozes, ovos (quebre os ovos em um saco para congelador), frutas cítricas, brócolis, cenoura, alho, pimentas, ervilha, abobrinha, manteiga

Se você quiser saber como congelar a sua comida ou se a comida estiver no congelador por muito tempo, visite StillTasty.com

Batida Verde

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: $\frac{3}{4}$ copo

Custo: \$3.24 por receita, \$0.81 por porção

Ingredientes:

1 maçã, sem miolo e picada
1 banana bem madura (de preferência congelada)
1 copo de iogurte natural sem gordura
 $\frac{1}{2}$ copo de suco de laranja integral
2 copos de espinafre

Modo de preparo:

1. Coloque a maçã, banana, iogurte e suco de laranja no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Adicione o espinafre e bata até ficar homogêneo.
4. Sirva imediatamente ou armazene na geladeira por até 4 horas.

Dica: Todos os ingredientes nesta batida podem ser usados congelados sem precisar descongelar. Os ingredientes congelados farão uma batida mais grossa, então você pode ter que adicionar um pouco de água para bater.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3/4 cup

Amount per serving
Calories **100**
% Daily Value*

Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 168mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 422mg	8%

*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.