

Adições Fáceis de **Frutas** e **Vegetais**

Os adultos precisam comer pelo menos **2 copos de frutas** e **3 copos de vegetais** todos os dias para serem saudáveis e permanecerem assim! Aqui estão algumas maneiras fáceis de adicionar frutas e legumes às suas refeições e lanches.



Refeições

Bata iogurte, frutas e folhas verdes no liquidificador para um saboroso “smoothie” (batida)

Cubra aveia ou cereal com frutas frescas

Adicione bananas fatiadas a um sanduíche de manteiga de amendoim

Coma frango grelhado com uma salada de legumes e verduras

Adicione couve-flor e um pouco de queijo a um purê de batatas

Faça um parfait com queijo cottage com baixo teor de gordura e frutas frescas

Adicione legumes picados aos ovos mexidos

Recheie uma quesadilha com espinafre e cogumelos



Lanches

Mergulhe vegetais em molho de salada com baixo teor de gordura ou homus

Espalhe uma colher de sopa de manteiga de amendoim em uma maçã fatiada

Mergulhe espetinhos de frutas em iogurte desnatado

Congele uvas ou mirtilos para um docinho gelado

Faça mini espetinhos com tomates cereja e cubos de queijo com baixo teor de gordura e palitos de dente



Lanches Portáteis

Mantenha saquinhos com pequenas porções de fatias de vegetais frescos, como cenouras e pepinos prontos na geladeira

Faça sua própria mistura de nozes e frutas secas

Carregue uma fruta inteira consigo

Leve uma caixinha de frutas vermelhas ou de tomate cereja

Como se Compara um Copo de Frutas ou Vegetais?

Quantidade	Como se Compara...	
1 copo de fruta	 1 maçã pequena	 1 bola de tênis
½ copo de fruta	 16 uvas	 Mouse de computador pequeno
1 copo de vegetais	 1 copo de brócolis	 1 bola de beisebol
½ copo de vegetais	 6 mini cenouras	 Mouse de computador pequeno

Salada de Cenoura

6 porções, ½ copo cada

Ingredientes

- 1 libra de cenoura fresca
- ¼ copo de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta



Instruções

- 1) Descasque e rale as cenouras em uma tigela média.
- 2) Adicione a salsinha, o óleo, o suco de limão, a mostarda, o sal e a pimenta. Misture.
- 3) Sirva ou guarde na geladeira para depois.

Batida de Frutas Vermelhas

4 porções, 1 copo cada

Ingredientes

- 1 copo de mirtilos congelados
- 1 copo de morangos congelados
- 1 copo de iogurte de baunilha com baixo teor de gordura



Instruções

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Misture até ficar homogêneo e despeje em copos. Saboreie!