

# BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED




## GUIA DE FRUTAS E LEGUMES DE OUTONO

Comer frutas e vegetais da estação (também conhecidos como hortaliças) pode ajudar o meio ambiente, apoiar a economia local e te dar muitas vitaminas e minerais. As hortaliças da época são compradas e consumidas próximas de quando são colhidas. Como amadurecem naturalmente e não passam por longos transportes, elas tem mais vitaminas e minerais e um sabor mais fresco.

### O que está na época em outono em Rhode Island?

<i>Hortaliça</i>	<i>O que procurar</i>	<i>Como Preparar</i>
 Maça	Frutas firmes sem amassos.	Pique-as cruas e adicione à aveia matinal com canela.
 Abóbora	Cor brilhante, polpa firme, casca firme e sem manchas pretas	Adicione abóbora fresca picada ao "chili" ou abóbora enlatada a assados.
 Couve	As folhas e os caules devem estar firmes e secos, não murchos, marrons ou moles.	Adicione a sopas, saladas ou asse no forno para fazer "chips" de couve.
 Cranberries	Cor brilhante, não pálida ou transparente.	Adicione cranberries frescos ou congelados a pratos assados preferidos.
 Hortelã	Folhas e caules verdes brilhantes sem manchas pretas secas ou murchas.	Adicione a saladas ou ferva em água para fazer chá.



O FarmFreshRI aumenta o acesso da comunidade aos alimentos locais, informando as localizações das feiras de agricultores em Rhode Island. Eles também listam quais locais aceitam SNAP/EBT, WIC e Bonus Bucks nessas feiras. Visite o site do Farm Fresh RI para acessar essas informações.

Para mais informações, visite <https://www.farmfreshri.org/>

O SNAP-Ed está na comunidade fazendo programas presenciais e virtualmente conforme solicitado também. Ligue para 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped ou siga-nos nas redes sociais para obter mais receitas e informações para famílias.



RISNPEd



URI\_Nutrition\_Ed



Community Nutrition Education RI



URI Nutrition

## Onde encontrar produtos da época em Rhode Island?

Os produtos da época em RI podem ser encontrados em feiras, estandes das fazendas, e pomares. Algumas mercearias também vendem produtos de Rhode Island. Alguns produtos de Rhode Island terão um logo mostrando que são cultivados localmente. Procure por estes logos:



### SALADA DE REPOLHO COM MAÇÃ

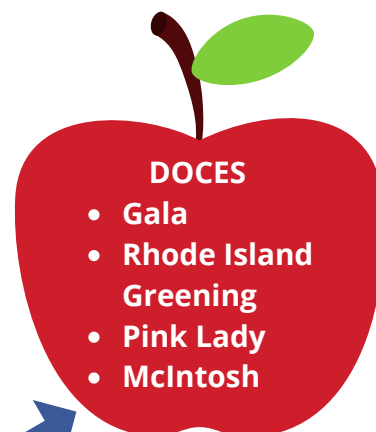
#### Ingredientes

- 1 cabeça pequena de repolho verde ou roxo (cerca de 3 copos picado)
- 2 maçãs vermelhas médias
- 1 cenoura grande
- 2 cebolinhas médias
- 1/3 copo de maionese light
- 1/3 copo de açúcar mascavo
- 2 colheres de suco de limão

**Porção: 1/2 copo**  
**12 Porções por Receita**

#### Instruções

1. Lave todos os vegetais e frutas. Pique ou rale o repolho finamente.
2. Retire os miolos das maçãs e pique em pedaços pequenos. Rale a cenoura. Pique as cebolinhas bem finas.
3. Em uma vasilha grande, misture o repolho, as maçãs, a cenoura, e as cebolinhas.
4. Em uma vasilha pequena, bata a maionese, o açúcar mascavo, e o suco de limão juntos.
5. Despeje o molho por cima da salada e misture bem.



**Para uma salada de repolho azeda ou doce, experimente diferentes tipos de maçãs locais**

Para mais receitas com maçã, visite nosso site <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>