

NUTRITION TO GO

APROVEITANDO AO MÁXIMO AS SOBRAS DE INGREDIENTES

Sobras de ingredientes	Como eles ajudam o corpo	O que fazer com eles
Vegetais enlatados	Vegetais enlatados ajudam o sistema imunológico e a manter o coração saudável.	Adicione 1 a 2 latas a uma sopa ou um chili 
Abóbora enlatada	Abóbora é rica em vitamina A, o que ajuda a visão.	Adicione ½ copo a batidas ou panquecas 
Feijões Enlatados	O feijão é uma ótima fonte de proteína que mantém os músculos fortes.	Adicione a uma salada, massas, ou molho salsa 
Frutas enlatadas ou congeladas	As frutas vermelhas ajudam na memória.	Adicione a uma salada ou parfait de iogurte 
Molho de cranberry enlatado	Os cranberries ajudam a reduzir a pressão e a manter o sistema imunológico saudável.	Coloque em muffins ou espalhe em um English Muffin 
Restos de vegetais ou carnes (pele, ossos, pedaços de gordura)	Os restos de vegetais contêm fibras que ajudam na digestão.	Faça um caldo caseiro 

vire para receitas de caldos caseiros



Caldo Básico




2 litros de água + Ervas e especiarias + 2 col. de sopa de azeite

Caldo de Vegetais



caldo básico + 3 copos de restos de vegetais + 1 cebola grande, picada + 5 dentes de alho picados

Caldo de Frango/Carne



caldo de vegetais + 2 libras de frango ou restos de carne + 4 talos de aipo, picados

Instruções para todos os caldos:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve para ferver.
2. Reduza o fogo e cozinhe descoberto, por 3 a 4 horas. Retire a gordura do topo quando necessário.
3. Coe o caldo, descartando a carne, vegetais e temperos.
4. Leve à geladeira por 8 horas ou durante a noite antes de usar.

* Congele por até 6 meses.

SOPA DE INVERNO DE FEIJÃO PRETO

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1¼ copos

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de óleo vegetal
- ½ copo de cebola picada
- 1 colher de sopa de tempero chili
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem sal
- 2 latas de feijão preto com baixo teor de sódio, escorridos e enxaguados
- 1 copo de água

Directions:

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe. Mexa até a cebola começar a amolecer, cerca de 2 a 3 minutos.
2. Adicione o tempero chili e cominho. Cozinhe e mexa por 1 minuto.
3. Adicione o tomate, o feijão e a água. Leve para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 10 minutos.

