

BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

COMPRE MAIS POR MENOS DINHEIRO NO MERCADO

Fazer compras no supermercado hoje pode ser uma tarefa estressante. Os preços dos alimentos estão aumentando e alguns produtos estão em falta. O que você pode fazer?

Seguir os passos abaixo no "**Caminho para Economizar**" torna fazer refeições saudáveis em casa mais fácil, **comprando mais por menos dinheiro** no supermercado!

Você pode nos encontrar na comunidade fazendo programas presenciais e também virtualmente conforme solicitado. 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

SIGA O CAMINHO PARA ECONOMIZAR

COMEÇO

Planeje com Antecedência

- Faça um inventário da geladeira e da despensa.
- Verifique as promoções nos folhetos das lojas e planeje refeições com esses alimentos.
- Escreva e siga uma lista de compras.



Compre em Grandes Quantidades

Escolha Produtos com Cuidado

- Escolha a marca da loja quando for mais barata.
- Mantenha proteínas de baixo custo, como ovos, feijão e atum enlatado à mão para usar quando as carnes frescas estiverem caras ou esgotadas.



Produtos da Estação



- Pacotes maiores geralmente custam menos por onça ou libra. Compre pacotes maiores de itens que você usa com frequência ou que são não perecíveis.
- As frutas e legumes da temporada costumam ser mais baratos.
- Legumes congelados são uma opção saudável e duram mais do que os frescos!



FIM

Tem dúvidas ou quer saber mais sobre uma alimentação saudável com um orçamento limitado? Nos envie um e-mail para nutrition@etal.uri.edu ou ligue **1-877-366-3874**.

SALADA DE MASSA COM ATUM

INGREDIENTES

- 2 copos de massa integral crua
- 1 copo de cenoura ralada
- 1 copo de aipo picado
- 2 latas (5 onças) de atum em água, escorridas
- 1/4 copo de molho italiano para salada



INSTRUÇÕES

1. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.
2. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, as cenouras, o aipo e o atum. Resfrie por 1 hora.
3. Despeje o molho de salada sobre a mistura. Misture tudo e sirva.

Itens Esgotados?

Experimente Estas Trocas Simples!

Receita	Outras Opções
Massa Integral	Massa Branca Arroz Branco ou Integral
Cenoura Aipo	Tomates Pimentões Pepino Azeitona
Atum Enlatado	Frango Enlatado Salmão Enlatado
Molho de Salada Italiano	Azeite, Vinagre, Sal e Pimenta



TECNOLOGIA EM DESTAQUE É Fácil Economizar com o aplicativo *flipp*



Experimente o aplicativo *flipp* no seu telefone/tablet para economizar mais nos itens na sua lista de compras.

Como começar:

- Baixe "flipp" na loja de aplicativos do seu telefone/tablet.
- Digite seu CEP ("zip code") para ver folhetos semanais de lojas em sua área.
- Use a barra de pesquisa para digitar o nome de uma loja específica ou itens específicos; Exemplo: "iogurte".
- Selecione itens e adicione-os à sua lista no aplicativo.
- Se iogurte estiver na sua lista, você pode clicar na palavra "iogurte" e ser levado a uma tela para comparar ofertas semanais de iogurtes de diferentes marcas e de diferentes lojas.
- Clique no ícone de "cupom" na parte inferior da tela para encontrar cupons da loja que você selecionou.

