



QUAIS SÃO PARA COZINHAR?

Couve crespa, couve lisa, acelga, mostarda, folhas da beterraba, e muito mais!

QUAL É O SABOR?

Algumas verduras para cozinhar são suaves e terrosas, enquanto outras podem ser levemente amargas ou até mesmo picantes.

COMO EU AS ESCOLHO?

Escolha verduras frescas, cheias e com uma cor verde escura vibrante. Verduras para cozinhar estão disponíveis durante o ano inteiro no supermercado. A disponibilidade local varia, mas a maioria das verduras para cozinhar são abundantes localmente de junho a pelo menos outubro.

COMO EU AS ARMAZENO?

Guarde as verduras em um saco plástico sem ar. Mantenha na parte mais fria da geladeira.

COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

- Enxágüe em água fria para remover qualquer sujeira.
- Dobre a folha ao meio, coloque na tábua de corte e corte ao longo do caule para separar o caule da folha.
- Empilhe algumas folhas umas sobre as outras e fatie.
- Os caules da acelga e da beterraba são macias e saborosos. Corte-os em fatias e cozinhe um pouco mais que as folhas.

Adicione folhas ou talos picados a **sopas** para ter mais sabor e nutrientes, use alguns pedaços crus para a base de uma **salada**, adicione a uma **batida**, cozinhe em uma panela para um **acompanhamento** delicioso ... e muito mais! Todas essas verduras podem ser substituídas por **espinafre** em QUALQUER receita.

SALADA DE COUVE CRESPA

Ingredientes:

- 8 folhas grandes de couve, lavadas
- 2 colheres de sopa de suco de limão (meio limão)
- 1 dente de alho, descascado e picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 cebola média, picada
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1/2 copo de nozes picadas (opcional)

Instruções:

1. Segure cada haste de couve com uma mão. Com a outra mão, puxe suavemente para baixo ao longo do caule da couve e remova as folhas da couve. Descarte os caules.
2. Empilhe e reúna as folhas em uma tábua. Corte a couve em pequenas tiras.
3. Misture o limão, o alho, o azeite e o sal em uma tigela grande. Adicione a couve e a cebola e mexa.
4. Polvilhe com queijo parmesão e nozes, se quiser usar. Aproveite!

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Para congelar verduras, primeiro lave-as e retire os caules. Em seguida, corte as folhas, guarde-as em um saco hermético e guarde no congelador.