



QUAL É O SABOR?

A vagem é suculenta e levemente crocante, principalmente quando assada.

COMO EU AS ESCOLHO?

Escolha vagem tenras, longas e firmes. A vagem está disponível durante todo o ano no supermercado, mas pode ser encontrado localmente na alta temporada entre os meses de junho a meados de novembro.

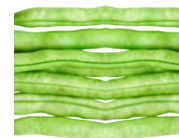
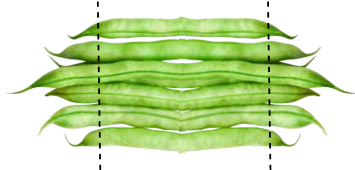
COMO EU AS ARMAZENO?

Guarde a vagem na gaveta de vegetais da geladeira em um saco plástico ou recipiente por até 4 dias.

COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

Asse ou **cozinhe no vapor e refogue** vagem com ervas, azeite, sal e pimenta para um **acompanhamento saboroso**. Coloque-as com uma salada e coma com seus vegetais favoritos. A vagem combina bem com frango, outros feijões e vegetais, como batata, tomate e outros.

- Lave as vagens com água para remover toda sujeira.
- Apare as pontas duras da vagem, usando as mãos, tesoura ou faca.
- Continue com um dos métodos de cozimento abaixo:



Para **ASSAR** a vagem no forno:

1. Pré-aqueça o forno a 425°F.
2. Em uma tigela, misture a vagem com óleo, sal e pimenta suficiente para cobrir todas as vagens.
3. Disponha as vagens uniformemente em uma assadeira grande e leve ao forno. Mexa ocasionalmente e asse por 10 a 12 minutos, até que as vagens fiquem macias e levemente marrons.
4. Acrescente outros vegetais cozidos de sua preferência, queijo feta e ervas frescas para um prato delicioso.

Para **COZER** e **REFOGAR** a vagem em uma frigideira:

- Cozinhe a vagem antes de refogar e cozinhe parcialmente antes de adicionar sabor:
1. No Vapor: Adicione a vagem e água a uma frigideira e cubra com uma tampa. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos até que a água ferva e o feijão esteja levemente macio.
 2. Refogado: Coloque azeite em uma frigideira vazia. Adicione a vagem e cozinhe por cerca de 1-2 minutos. Tempere com sal e pimenta.
 3. Acrescente outros vegetais cozidos de sua preferência, queijo feta e ervas frescas para um prato delicioso.

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!

Cozinhe vagem por 2 a 3 minutos, deixe esfriar e coloque em sacos herméticos no congelador. Permanecerá fresco por até 12 meses no congelador.