

# COGUMELOS



## QUAL É O SABOR?

Os cogumelos têm um sabor rico e terroso, especialmente quando assados. Eles têm um sabor salgado semelhante ao da carne.

## COMO EU OS ESCOLHO?

Escolha cogumelos firmes, frescos e macios. Os cogumelos estão disponíveis no supermercado e localmente durante todo o ano.

## COMO EU OS ARMAZENO?

Guarde os cogumelos em um saco de papel na geladeira por até uma semana.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LOS?

- Lave suavemente ou limpe os cogumelos com um pano úmido ou papel toalha para remover qualquer sujeira.



- Corte as pontas secas do caule.



- Corte no tamanho e na forma que sua receita diz.

Asse cogumelos com ervas para um **acompanhamento** delicioso ou coloque-os em uma **omelete** ou uma **pizza**. Transforme-os em uma **sopa**, combine com alguma **massa** para adicionar vegetais, ou mesmo saboreie crus em uma **salada** ... as opções são infinitas!

## PETISCOS DE OVO COM VEGETAIS

### Ingredientes:

- Spray de cozinha antiaderente
- 2 copos de cogumelos ou quaisquer outros vegetais, lavados e picados
- 6 ovos
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 copo de queijo cheddar com gordura reduzida ralado

### Instruções:

- Pré-aqueça o forno a 350 ° F. Borrife uma forma de muffin com spray de cozinha antiaderente.
- Coloque os vegetais picados em 7 orifícios da forma de muffin.
- Bata os ovos em uma tigela. Junte o sal, a pimenta, o alho em pó e o queijo.
- Despeje a mistura de ovo e queijo sobre os legumes na forma de muffin e leve ao forno por 25 minutos.

\*Se houver buracos de forma de muffin vazios, encha com água para que os petiscos cozinhem uniformemente.

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



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## DICA DE COZINHA!

Não mergulhe os cogumelos em água. Eles absorvem a água e podem ficar pastosos quando cozidos.