

# ABOBRINHA



## QUAL É O SABOR?

Suavemente doce com uma pele com sabor a nozes.

## COMO EU AS ESCOLHO?

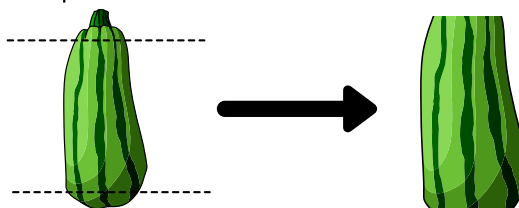
Escolha uma abobrinha firme e pesada com pele verde brilhante. A abobrinha está disponível durante todo o ano no supermercado, mas pode ser encontrada localmente em alta temporada, entre meados de junho a setembro.

## COMO EU AS ARMAZENO?

Faça alguns furos em um saco plástico e coloque a abobrinha dentro. Coloque na gaveta de vegetais da geladeira por até 5 dias.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

1. Lave a abobrinha.
2. Corte ambas as pontas.
3. Se a pele tiver uma sensação de cera, descasque o vegetal. Se não tiver a pele cerosa, deixe a pele.
4. Prepare de acordo com a receita desejada.



Fatie em pedaços grossos e redondos e **grelhe, leve ao forno**, corte ao meio e **recheie** com peru moído e outros vegetais, use como **cobertura** de pizza caseira, transforme em "**zoodles**" (corte em formato de macarrão)... e muito mais! Todos os tipos de abobrinha podem ser usados em qualquer receita e podem ser preparados da mesma forma.

## SALADA DE ABOBRINHA FRESCA

### Ingredientes:

- 1 abobrinha média
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 1 pimentão verde pequeno
- 1 tomate médio
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1/4 copo de vinagre branco

### Instruções:

1. Lave e pique a abobrinha, a cebolinha, o pimentão verde e o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite e o vinagre. Despeje o molho sobre os vegetais e misture.
3. Cubra e leve à geladeira até servir.

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!

Congele a abóbora cozida ou não cozida para uso posterior. Você pode congelar a abóbora por até 4-6 meses para obter o melhor sabor.