

NUTRITION TO GO

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO PARA IDOSOS NO MERCADO DE AGRICULTORES

A cada verão, o governo dá cupons a certos idosos para ajudá-los a comprar frutas, vegetais, mel e ervas cultivados localmente. Os cupons podem ser usados para comprar esses produtos nos mercados de agricultores locais. Verifique com seu centro de idosos local se há cupons.

Lembrete: Tenha como objetivo consumir pelo menos 1 fruta ou vegetal em cada refeição!



POR QUE DEVEMOS COMER FRUTAS E VEGETAIS?

1. Frutas e vegetais têm muita água, o que ajuda a mantê-lo **hidratado**.
2. Eles são ricos em fibras para mantê-lo indo ao **banheiro regularmente**.
3. Existem muitas vitaminas e minerais nas frutas e vegetais que o ajudam a **manter-se saudável e podem evitar que adoça**. As vitaminas e os minerais também protegem a **saúde dos ossos e dos olhos**.
4. Eles podem ajudar a diminuir o risco de **doenças cardíacas e a pressão arterial**.

Para obter uma lista dos mercados de agricultores locais, acesse



POR QUE COMPRAR NO MERCADO DE AGRICULTORES?

1. Ao fazer compras nos mercados de agricultores, você está **apoiando a comunidade** e as famílias dos agricultores locais.
2. Frutas e vegetais cultivados localmente são **mais frescos** do que muitos vendidos nas lojas e tornam as refeições ainda mais saborosas!
3. Os cupons de mercado do agricultor ajudam você a comprar **frutas e vegetais**, que são uma parte importante de um estilo de vida saudável.



COMO POSSO USAR O QUE COMPRO NO MERCADO DOS AGRICULTORES?

Há muitas maneiras de usar frutas frescas, vegetais, mel e ervas do mercado de agricultores locais, como por exemplo:

- **adicionando frutas frescas** a iogurte.
- usando **alface fresca** em uma salada.
- assando **batatas** com ervas frescas como alecrim.
- provando **mel** local em chá ou produtos assados.

<http://www.dem.ri.gov/programs/agriculture/senior-farmers-market.php>
ou ligue para (401) 222-2781, ramal 74510

SALADA DE ABOBRINHA FRESCA

Dica:

Itens com asterisco
podem ser encontrados
em seu
mercado de
agricultores local.

Preparo: 10 minutos
Cozimento: 0 minutos
Porções por receita: 4
Porção: 1/2 copo

Ingredientes

1 abobrinha média*
1 colher de sopa de cebola
verde (cebolinha)*
1 pimentão verde pequeno*
1 tomate médio*
1 colher de sopa de
óleo vegetal
1/4 copo de vinagre branco

**Experimente essas receitas
usando itens do mercado
dos agricultores!**

Modo de preparo

1. Lave e pique a abobrinha, a
cebola verde, o pimentão verde e
o tomate em pedaços pequenos.
Combine 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.

COUVE BALSÂMICA

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal
1 copo de cebola picada*
2 maços de couve fresca
(cerca de 15 hastes)*
1/4 colher de chá de sal
2 dentes de alho picados*
1 folha de louro
1 lata (14,5 onças) de caldo de
galinha com baixo teor de sódio
3 colheres de sopa de vinagre
balsâmico
1 colher de sopa de mel*

Preparo: 10 minutos
Cozimento: 40 minutos
Porções por receita: 6
Porção: 1/2 copo

Modo de preparo

1. Prepare a couve: remova a parte folhosa do caule,
descarte os caules e pique.
2. Aqueça o óleo vegetal em uma panela média.
Adicione a cebola. Cozinhe e mexa por 5 minutos ou
até ficar macia.
3. Adicione a couve e cozinhe por 3 minutos, mexendo
ocasionalmente.
4. Adicione sal, alho, folha de louro e caldo de galinha.
Aqueça até ferver e depois reduza para fogo médio.
Tampe e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia.
5. Misture o vinagre balsâmico e o mel em uma tigela
média, retire a folha de louro, misture e sirva.

Folhas verde
escuras são
ricas em
fibras
e cálcio!

