Como

alimentar

sua família

morando em uma

residência temporária

Para encontrar fontes de alimentos em sua comunidade, ligue

para o serviço de atendimento gratuito FoodSource do Project

Bread: 1-800-645-8333 ou a linha TTY 1-800-377-1292

É possível preparar refeições saudáveis para a sua família onde quer que você more.

Leite e

produtos lácteos

 •

Leite enlatado, de caixinha (longa vida)

ou em pó com baixo teor de gordura\*

•

Pudim de caixinha ou de lata\*

Carnes, peixes, aves e outros substitutos da carne

 •

Alimentos enlatados prontos para comer\*

(feijão, lentilha, peixe, frango, carne)

•

Cozidos e sopas com baixo teor de sódio\*

•

Manteiga de amendoim, sementes e castanhas sem sal

Frutas

 •

Frutas enlatadas\* ou em embalagens plásticas\*

(com 100% de suco de fruta)

•

Frutas secas

•

Copinhos de purê de maçã (sem açúcar)\*

•

Frutas frescas\*

Legumes/

Hortaliças

 •

Vegetais enlatados\*

•

Tomate ou molho de tomate\*

•

Legumes frescos\*

Grãos e

Cereais

 •

Pão Integral

•

Bagels, muffins, broas

•

Barras de cereal ou barras de granola

•

Arroz integral instantâneo

•

Cereais instantâneos, quentes ou frios

•

Tortilhas macias de milho ou de trigo integral\*

•

Bolachas de água e sal, biscoitos de flocos de arroz, pipoca (sem manteiga), pretzels

Outros

 •

Conservas com 100% de fruta

•

Garrafas ou caixinhas com 100% de suco de frutas

ou de legumes\*

•

Ketchup, mostarda e outros condimentos

•

Açúcar, temperos e condimentos

•

Queijo ralado (parmesão, romano)

\*Mantenha refrigerado depois de abrir ou preparar

Receitas

Mingau de aveia com frutas

Ingredientes

½ xícara de aveia crua

½ xícara de leite

1 punhado de frutas secas (uvas-passas, damascos, passas de corinto (currants), cranberries ou tâmaras)

1 punhado de castanhas (amêndoas, nozes, amendoins, castanhas-de-caju)

1.

Misture todos os ingredientes em uma tigela.

2.

Deixe na geladeira durante a noite.

3.

Saboreie no café da manhã do dia seguinte.

Coloque no micro-ondas para aquecer, se desejado.

Sanduíche simples de ovo

Ingredientes

1 fatia de pão integral (ou 1 tortilha)

2 ovos

Tomates fatiados ou cortados em cubos

1 colher de sopa de qualquer tipo de queijo

1.

Bata os ovos em uma tigela para quebrar as gemas.

2.

Cozinhe no micro-ondas de 45 segundos a 1 minuto. Tire do micro-ondas e misture. Coloque de novo no micro-ondas e cozinhe por mais 30 segundos.

3.

Quando estiverem prontos (os ovos devem estar macios e não moles), coloque os ovos em uma fatia de pão ou tortilha.

4.

Cubra com queijo e tomates.

Mistura de frutas secas, castanhas variadas e gotas de chocolate

Ingredientes

Cereal Frosted Mini Wheats (ou qualquer outro aprovado pelo programa de nutrição WIC)

Pretzels

Frutas secas

Castanhas-de-caju ou outras castanhas

Gotas de chocolate

1.

Misture os ingredientes em um saco plástico ou tigela.

2.

Sirva como lanche.

Quesadilhas de queijo e feijão

Ingredientes

2 tortilhas integrais ou de milho

1 lata de feijão preto (drenar e enxaguar)

1 caixa de espinafre congelado picado (descongele e remova o excesso de água)

Tomate picado

Queijo cheddar ou monterey jack

1.

Coloque uma tortilha em um prato.

2.

Espalhe o espinafre, o queijo, os feijões e os tomates na tortilha. Use o quanto de recheio desejar. Adicione outros vegetais, como quiser.

3.

Cubra com a segunda tortilha.

4.

Aqueça no micro-ondas até que o queijo derreta e a quesadilhas esteja completamente aquecida.

5.

Fatie a quesadilha quente em pedaços iguais aos de pizza.

Arroz e feijão instantâneos

(serve 4 porções)

Ingredientes

2 xícaras de arroz integral instantâneo

1 ¾ xícara de água

1 lata de feijão

1.

Coloque a água e o arroz em uma tigela própria para micro-ondas. Se quiser, adicione sal e pimenta a gosto para temperar.

2.

Tampe. Aqueça no micro-ondas na potência máxima por 9 minutos.

3.

Deixe descansar por 5 minutos ou até que a água seja absorvida. Afofe com o garfo e adicione o feijão.

4.

Você também pode misturar os feijões que sobraram e não foram usados nas quesadilhas.

Ideias saborosas para sanduíches

•

Adicione uvas-passas ou bananas cortadas em um sanduíche de manteiga de amendoim em pão integral.

•

Espalhe uma camada de mostarda no pão. Cubra com queijo cheddar e várias fatias de maçã.

•

Sirva as sobras de feijão e arroz cozidos, queijo cheddar ou monterey jack ralado e tomates picados em um wrap.

•

Espalhe pasta húmus em uma tortilha integral e cubra com qualquer legume cru que estiver à mão (cenouras, alface, tomates picados).

•

Corte o queijo mussarela em cubos e junte com tomates cereja e uma colher de molho para salada. Coloque a mistura em uma tortilha.

Amamentar Bebês

Leite materno

•

O leite materno extraído fresco pode ficar em temperatura ambiente por 4 horas, mas é melhor refrigerá-lo

ou esfriá-lo o mais rápido possível, caso não for usá-lo logo. Quando a refrigeração não for possível, uma pequena caixa térmica com gelo ou uma bolsa térmica de gel podem ser usados para manter o leite frio até que ele possa ser congelado ou refrigerado.

•

Descarte o leite materno que sobrar na mamadeira depois de amamentar.

Fórmula de leite para bebê

•

Se não for possível ter acesso a uma geladeira, use fórmula de leite em pó para bebê ou latas de 250 ml de fórmula de leite pronto para usar em vez de usar latas de 1 litro de fórmula de leite pronta para usar ou concentrada.

•

Quando usar fórmulas de leite em pó, prepare uma mamadeira por vez. Prepare somente a quantidade de fórmula que o bebê precisar para uma amamentação. Leia cuidadosamente o rótulo nas latas para obter mais instruções.

•

Use a fórmula imediatamente.

•

Descarte qualquer resto deixado na mamadeira depois de amamentar ou a fórmula que ficar em temperatura ambiente por mais de uma hora.

1-800-942-1007

Programa de Nutrição do WIC • Divisão de Nutrição

Departamento de Saúde Pública de MA

www.mass.gov/wic • TDD/TTY: 617-624-5992

‘Esta instituição é uma prestadora de serviços que oferece

oportunidades iguais a todos.’

Form #298 POR