

# PROGRAMA DE NUTRIÇÃO DO MERCADO DO AGRICULTOR SENIORES DE MASSACHUSETTS



## O que são os Cupons do Mercado do Agricultor?

Seu **livreto de \$25** pode ser usado para comprar produtos e mel cultivados e **vendidos por agricultores locais em mercados de agricultores e algumas bancas**. Os cupons não podem ser usados no supermercado.

## O Que Você Pode Comprar com os Cupons?

- Frutas e vegetais
- Ervas frescas cortadas
- Mel

Outros itens disponíveis para venda no mercado não podem ser comprados com cupons do mercado de agricultores seniores, mas você pode comprar esses itens com dinheiro. **Alguns mercados também aceitam SNAP**. As escolhas de produtos podem diferir em momentos diferentes durante a temporada.

## Como usar seus Cupons:

1. **Encontre seu mercado!** Vá ao mapa online no site [Mass.gov/massgrown](http://Mass.gov/massgrown) ou usar a lista regional de mercados e bancas.
2. **Planeje sua visita!** Verifique o horário de funcionamento e providencie o transporte. Você pode pedir a um amigo ou familiar para comprar para você.
3. **Tenha em mente!** Cada cupom vale \$2,50 e **nenhum troco pode ser dado**. Se seus itens custarem mais, você deve pagar a diferença.
4. Procure a **placa Farmers' Market Coupons Accepted** (Aceita-se Cupons do Mercado do Agricultor) para encontrar um agricultor FMNP.
5. Não se esqueça de levar:

- ✓ Seu **livreto de cupom**
- ✓ **Cartão SNAP / EBT** – Muitos mercados aceitam o SNAP e participam do HIP.
- ✓ Sacolas reutilizáveis



**Precisa de Ajuda com Assistência Alimentar? Essas organizações podem ajudar você a encontrar o que precisa:**

### Escritório Executivo de Assuntos dos Idosos de Massachusetts (EOEA)

[www.mass.gov/elders](http://www.mass.gov/elders) (800) AGE-INFO (243-4636) [www.800ageinfo.com](http://www.800ageinfo.com)

### Programas de Nutrição de Idosos de Massachusetts

[www.mass.gov/elders/meals-nutrition](http://www.mass.gov/elders/meals-nutrition)

### Elegibilidade do SNAP (antigo Food Stamps)

Descubra se você tem direito à Assistência Alimentar do SNAP [www.mass.gov/snap](http://www.mass.gov/snap)

### Linha Project Bread FOODSOURCE

Para obter informações sobre o SNAP, elegibilidade e alimentos de emergência, entre em contato com a Linha Direta do Project Bread SNAP em **1-800-645-8333**

### Informações de Nutrição para Você

Informações sobre fatos nutricionais à medida que você envelhece

[www.nutrition.gov/life-stages/seniors](http://www.nutrition.gov/life-stages/seniors)

# PRODUTO DE DESTAQUE: COUVE

**PATROCINADO PELO PROGRAMA DE EXTENSÃO DE NUTRIÇÃO DE UMASS**

## Produto de Destaque sobre Couve

A couve é um vegetal de folhas verde escuro, relacionado ao bok choy, couve e brócolis. É rica em fibras, minerais e vitaminas A, C e K. A couve contém antioxidantes e pode proteger contra doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

## Comprar Couve

Procure por couve com folhas crocantes e de cor escura e caules firmes. Evite folhas amarelas e murchas. A couve cultivada em Massachusetts está disponível de meados de junho até o início de dezembro. A couve tem um sabor mais doce quando colhida após a primeira geada.

## Armazenamento e Preparação

- Coloque a couve em um saco plástico perfurado e leve à geladeira na gaveta de vegetais logo após a compra. Armazenar até cinco dias.
- Lave bem em água fria, escorra e seque antes de comer. Remova a nervura central das folhas grandes. A couve pode ser escaldada, cozida no vapor, salteada ou assada.
- Se você tiver mais couve do que pode comer em uma semana, congele-a. Escalde as folhas (cozinhe rapidamente) por 2 a 3 minutos e seque com um pano de prato limpo ou papel toalha. Coloque em um saco próprio para congelar, rotulado e datado. Planeje usar dentro de um ano.

## Receita Sazonal — Salada de Couve e Feta *Serve 4 Pessoas*

*Programa de Extensão de Educação Nutricional de UMASS*

### Ingredientes

- 3 maços grandes de couve, sem talos e com as folhas picadas em pedaços finos (cerca de 4 xícaras)
- ¼ de colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã ou suco de limão fresco
- 1 maçã picada e sem sementes
- ½ de xícara de queijo feta picado, ralado
- ¼ de xícara de oxicoco seco

### Instruções

1. Lave e prepare a couve e a maçã.
2. Coloque o sal sobre a couve picada e massageie por 2 minutos em uma tigela grande.
3. Coloque o vinagre sobre a couve e misture.
4. Misture a maçã, o queijo feta e o oxicoco seco.

#### Dicas:

- Use 1 colher de sopa de molho com baixo teor de gordura em vez de vinagre ou suco de limão.
- Adicione ¼ de xícara de semente de girassol ou nozes.
- Use fatias de pera ou laranja em vez de maçã.
- Substitua o oxicoco seco por passas.

Essa instituição é uma provedora de oportunidades igualitárias.

**Massachusetts Department of Agricultural Resources  
Executive Office of Elder Affairs**