PROGRAMA DE NUTRIÇÃO SÊNIOR DAS FEIRAS DE PRODUTOSM AGRÍCOLAS DE MASSACHUSETTS (SFMNP)

O que são os Cupons de Feiras de Produtos Agrícolas?

Seu **livreto de cupons de US$50** pode ser usado até 31 de outubro para comprar produtos e mel cultivados e **vendidos por agricultores locais nas feiras de produtos agrícolas e em algumas fazendas**. Os cupons não podem ser usados no supermercado.

O que você pode comprar com os cupons?

- Frutas
- Vegetais
- Ervas frescas
- Mel

Outros itens disponíveis para venda na feira não podem ser comprados com cupons seniores de feiras de produtos agrícolas. Mas você pode comprar esses itens com dinheiro e **muitos mercados também aceitam SNAP e participam do Programa de Incentivos Saudáveis (HIP).** As opções de frutas e vegetais podem diferir de mercado para mercado e em diferentes épocas durante a estação (consulte O que está na Estação).

Como usar seus Cupons:

1. Encontre sua feira: Use a lista regional de mercados e fazendas distribuída com seus cupons.

2. Planeje sua visita: Verifique os horários de funcionamento e providencie o transporte. Você pode pedir a um amigo ou familiar para fazer compras para você.

3. Fique atento aos sinais: Procure o sinal "Cupons de Feiras de Produtos Agrícolas Aceitos" para encontrar um agricultor FMNP.

4. Lembre-se: cada cupom vale US$5 e nenhum troco pode ser dado. Se seus itens custam mais, você deve pagar a diferença.

5. Lembre-se de trazer o seguinte:
   - ✓ Seu livreto de cupons
   - ✓ Cartão SNAP/EBT - Muitos mercados aceitam SNAP e participam do HIP.
   - ✓ Sacolas de compras reutilizáveis

6. 6. Se você está na feira de produtos agrícolas e está tendo dúvidas ou dificuldade de localizar-se, não se preocupe! Encontre a barraca do gerente da feira, onde sempre haverá alguém que pode ajudar.

Essa instituição é uma provedora de oportunidades igualitárias.

Massachusetts grown...and fresher!™

Novidades de 2023

Nos últimos anos, seu livreto de cupons valia US$25. Este ano, graças a uma doação do USDA, **seu livreto tem 10 cupons no valor de US$5, totalizando US$ 50 para a temporada.** Isso significa que você pode planejar desfrutar ainda mais frutas e vegetais frescos e cultivados localmente!

Precisa de ajuda com Assistência Alimentar?

Essas organizações podem ajudá-lo a encontrar o que você precisa:

Massachusetts Executive Office of Elder Affairs (EOEA)
www.mass.gov/elders • (800) AGE-INFO (243-4636) • www.massoptions.org

Programa de Nutrição de Massachusetts para Idosos
www.mass.gov/nutrition-program-for-seniors

Elegibilidade SNAP (anteriormente Food Stamps)
Descubra se você é elegível para a SNAP Food Assistance: www.mass.gov/snap

Linha direta Project Bread FOODSOURCE
Para obter informações sobre SNAP (food stamps: selos alimentares), elegibilidade e alimentos de emergência, entre em contato com a linha direta do Project Bread SNAP em 1-800- 645-8333.

Informação Nutricional para Você
Informações sobre fatores nutricionais à medida que você envelhece: www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/older-adults

Frutas e Vegetais: Quantos Eu Preciso?
A maioria dos adultos precisa de cerca **de 5 porções de frutas e vegetais todos os dias.**

Aqui está o que conta como uma porção:

- 1 cup raw leafy greens
- 1 xícara de folhas verdes cruas
- 1/2 xícara de frutas ou vegetais picados frescos, congelados ou enlatados
- 1 espiga pequena ou 1/2 espiga grande de milho
- 1 pedaço médio de fruta
- 1/4 xícara de frutas secas

Armazenando Frutas e Vegetais

Mantenha suas frutas e vegetais frescos pelo maior tempo possível!

• Armazene tomates, frutas com caroço, como abacates, pêssegos e ameixas, e bananas no balcão até ficarem maduros.
• A maioria das outras frutas deve ser mantida na geladeira.
• Batatas, cebolas e abóboras de inverno podem ser armazenadas em local fresco e seco.
• Guarde a maioria dos vegetais na geladeira no compartimento para mantê-los frescos e úmidos.
• Certifique-se de armazenar todas as frutas ou vegetais cortados cobertos na geladeira.
• Para prolongar sua vida útil e evitar o desperdício, você pode congelar a maioria das frutas e legumes escaldados e escorridos que não irá comer em uma ou duas semanas!

O que está na estação?

Maio-Julho: Beterraba, repolho, couve-flor, pepino, verduras, alface, ervilhas, pimentas, rabanetes, cebolinha, espinafre, morangos

Julho-Agosto: Mirtilos, melão, pêssegos, framboesas, melancia, feijão, beterraba, brócolis, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, milho, pepino, berinjela, alface, cebola, ervilhas, pimentas, batatas, rabanetes, espinafre, abóbora de verão

Agosto-Outubro: Maçãs, cranberries, repolho, alface, cebola, peras, batatas, abóboras, abóbora de inverno, nabos

Dicas de Culinária Saudável:

- Lave frutas e vegetais antes de usá-los.
- Mantenha a casca em frutas e legumes! É uma boa fonte de fibra.
- Experimente assar, grelhar, tostar, ferver, cozinhar a vapor ou grelhar.
- Escolha óleo de amendoim, vegetal ou azeite em vez de manteiga, margarina ou banha de porco.
- Reduza o sal nas receitas.
- Use alho, raiz de gengibre e ervas frescas como manjericão, salsa, tomilho para mais sabor.

PRODUTOS EM DESTAQUE: ABOBRINHA E ABÓBORA DE VERÃO

TRAZIDO A VOCÊ PELO PROGRAMA DE EXTENSÃO UMASS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Produto em Destaque: Abóbora de Verão
A abóbora de verão é cheia de vitamina C, que pode ajudar a prevenir doenças e curar cortes. A casca da abóbora de verão fornece a maioria dos nutrientes.

Comprando Abóbora de Verão e Abobrinha
Procure por abóboras levemente espinhosas e com casca brilhante. A casca deve estar firme e livre de cortes e danos. Selecione abóboras de tamanho pequeno a médio que pareçam pesadas para seu tamanho. O pico da estação de crescimento delas em Massachusetts é julho e agosto.

Armazenamento e Preparação
- Conserve na geladeira em sacos plásticos abertos ou perfurados. Use dentro de 4 dias.
- Antes de usar, lave a abóbora esfregando suavemente com os dedos em água corrente fria. Após a lavagem, apare e descarte as duas extremidades. A menos que a casca esteja manchada, não há necessidade de descascar.
- Você também pode prolongar a vida útil transformando abobrinha em assados ou sopas, ou congelando.
- Para congelar: Em uma tigela, adicione 2 xícaras de água gelada. Corte a abóbora em fatias grossas e adicione a uma panela de água fervente, cozinhe por até 3 minutos. Retire a abóbora e adicione à água gelada para esfriar. Escorra, seque com papel absorvente e coloque em sacos de congelação rotulados. Congele e use dentro de 12 meses.

Pão de Abobrinha
Rende 2 pães

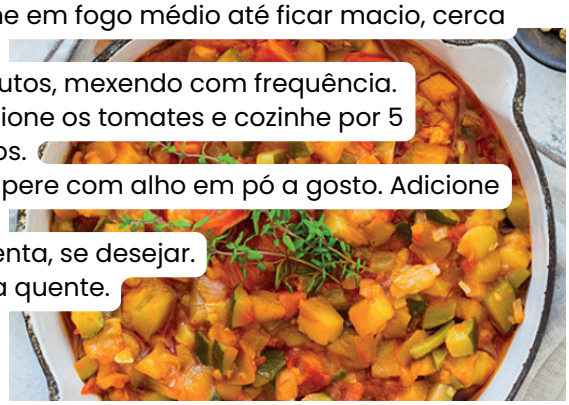
Ingredientes
2 xícaras de abobrinha, finamente picada ou ralada (sem descascar)
3 ovos grandes ligeiramente batidos
1 xícara de óleo vegetal
2 colheres de chá de extrato de baunilha
3 xícaras de farinha (2 xícaras farinha branca, 1 xícara farinha integral)
2 xícaras de açúcar branco
3 colheres de chá de canela, moída
1/4 colher de chá de fermento em pó 1 colher de chá de bicarbonato
1 colher de chá de sal
Spray de Cozinha Vegetal

Instruções
- Pré-aqueça o forno a 325o F.
- Em uma tigela pequena misture ovos, óleo e baunilha. Misture bem e adicione a abobrinha.
- Em uma tigela grande separada, junte os ingredientes secos e misture bem usando um garfo. Aos poucos, despeje a mistura de abobrinha e mexa delicadamente com uma espátula até virar uma massa grossa.
- Pulverize levemente duas formas de pão com spray para cozinhar e divida a massa entre elas.
- Leve ao forno por 1 hora. O pão estará pronto quando enfiar um garfo e ele sair limpo.

Mistura de Abóbora de Verão
Este prato pode ser consumido como acompanhamento ou servido sobre macarrão integral ou arroz integral.
Porções: 6

Ingredientes
1 cebola, pequena
1 colher de sopa de azeite
1 ou 2 abóboras de verão amarelas pequenas, fatiadas
1 ou 2 abobrinhas pequenas, fatiadas
1/4 colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta (a gosto)
1 lata de tomate italiano em cubos (14,5 oz)

Instruções
1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo.
2. Ao óleo aquecido, adicione abóbora e cebola.
Cozinhe em fogo médio até ficar macio, cerca de 10 minutos, mexendo com frequência.
3. Adicione os tomates e cozinhe por 5 minutos.
4. Tempere com alho em pó a gosto. Adicione sal e pimenta, se desejar.
5. Sirva quente.



-- Receita cortesia de MyPlate.gov