

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Vegetais enlatados*• Tomate ou molho de tomate*• Legumes frescos*
Grãos e Cereais	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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 quesadilha 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.



Frutas e legumes que podem ser guardadas fora da geladeira

- Abacate
- Banana
- Kiwi
- Melão cantalupo
- Cebola
- Alho
- Melão
- Manga
- Nectarina
- Limão verde e limão siciliano
- Mamão
- Pêssego
- Pera
- Abacaxi
- Banana-da-terra
- Ameixa
- Batata-doce amarela/batata inglesa/ batata-doce cor de laranja
- Tomate
- Abóbora

Se alguns desses legumes ou frutas forem desconhecidos a você, consulte o nutricionista do WIC para encontrar novas maneiras de incluí-los em seu cardápio!

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.'

 [follow us @MassWIC](https://twitter.com/MassWIC)



Form #298 POR