

Cook Well, Eat Well, Live Well

Portuguese Materials

What is Healthy Eating?

- 10 Tips to a Healthy Plate
- Kitchen Equipment
- Making Sense of Measurements
- Quick Tips for Reading Food Labels

Safe Food Handling

- The Dating Game
- Checklist for Safe Food Handling
- Safety of Food from Food Pantry
- Sanitize
- Wash Hands

Healthy Aging & Blood Pressure

- Dash Info
- Reduce Sodium in the Diet
- What is Blood Pressure
- Why Water is So Important

Diabetes & Other Challenges

- Planning Meals for Diabetics
- Food Allergies
- Food Allergies: What to Do If Symptoms Occur

Recipes

Breakfast & Snacks

- Egg Casserole
- Applesauce Bread Pudding

Soups & Stews

- Leftover Soup
- Easy Skillet Chili
- Corn Chowder
- Tuscan Pasta & Bean Soup

Main Dishes

- Eggstraordinary Rice
- American Turkey Goulash
- Black Bean and Vegetable Quesadillas
- Microwave Meatloaf

10 Dicas para um Prato Saudável 10 tips to a Health Plate

1. Calorias Balanceadas. Descubra quantas calorias você precisa por dia. Esse é o primeiro passo para nos ajudar a controlar peso. A dieta padrão baseada em 2000 calorias pode ser que seja muito alta ou muito baixa para você, dependendo de vários fatores como sua idade e suas atividades.
2. Desfrute seu alimento, mas coma menos. Comer muito rápido ou sem atenção cria um hábito de ingerirmos mais calorias do que realmente precisamos. Presta atenção nos sinais de fome e de satisfação.
3. Evitar porções grandes demais. Usar pratos, tigelas e copos menores. Você irá enganar seus olhos e seu estomago! Pesquisas mostram que quando usamos pratos grandes nos comemos mais do que pensamos que comemos. Compartilhe seu prato quando comer fora. Meça suas porções.
4. Alimentos que podem ser consumidos com mais frequência. Vegetais, frutas, laticínios desnatados, pães, massas, cereais e outros grãos desde que integrais. Eles tem quase todos os nutrientes que precisamos.
5. Faça dos vegetais e frutas a metade do seu prato. Coma um arco-iris! É quase que impossível de comer frutas e vegetais demais! Satisfazer-se com uma variedade de frutas e verduras frescas, congeladas ou enlatadas, previne você de comer alimentos sem nutrição.
6. Substitua o leite pelo desnatado ou 1% de gordura. Esses leites têm o mesmo teor de cálcio, mas menos gorduras saturadas e menos calorias do que o leite integral ou o 2%. Você não é fan de laticínios? Tente soja, folhas verdes escuras, amendoas, pães e sucos que sejam fortificados com cálcio.
7. Faça que a metade dos seus grãos seja integral. Melhor ainda, todos! Experimente grãos como cevada, quinoa, trigoilho, arroz integral e pipoca. Procura por farinha 100% integral ou grão integral como o primeiro ingrediente do produto no rótulo.
8. Alimentos que devem ser consumidos com menos frequência. Faça dos biscoitos doces, bolos, sorvete, chips um prazer ocasional ao invés de um lanche diário! Esses tipos de alimentos contêm muita gordura sólida (como margarina e manteiga), açúcar e sal acrescentado. Isso contribui para calorias extras que levam ao ganho de peso com acréscimo de nutrição!
9. Compare sódio nos alimentos. Pense nisso – Alimentos que não tem rótulo de fatos nutricionais (vegetais, frutas e grãos integrais) são de níveis mais baixo de sódio. Leia os rótulos de fatos nutricionais nas embalagens dos produtos e procure meios de reduzir o sódio que você ingere.
10. Beba água ao em vez de bebidas adoçadas. Água pura é sempre a melhor escolha. Bebidas adoçadas fornecem somente calorias. Mesmo os que dizem ser 100% suco não fornece a nutrição da fruta inteira.



EQUIPAMENTOS DE COZINHA KITCHEN EQUIPMENT

Sharp knives – Facas afiadas (de corte, de aparar e serrilhada)
Cutting board – Táboa de cortar
Skillet with lid – Frigideira com tampa
Large pot or roasting pan – Panela grande ou assadeira
2 Sauce pans - Duas Caçarolas (uma pequena e outra grande)
2 qt baking dishes – Duas assadeiras de (de vidro ou metal) retangular ou quadrada
Baking sheet – Assadeira raza
Muffin tin – Forma de muffin
Pie tin – Forma de torta
Loaf pan – Forma de pão
Mixing bowls – Tigelas (2 a 3 tamanhos diferentes)
Whisk – Batedor de claras
Ladle – Concha
Vegetable masher – Espremedor de legumes
Rubber Scraper – Raspador de borracha
Wooden spoons – Colher de uarto
Measuring cup – Copos e colheres de medidas
Liquid measuring cup – Copos de medir líquidos
Can opener – Abridor de latas
Spatula – Espátula
Grater – Ralo
Peeler – Descascador de legumes
Colander/Strainer – Coador/ escorredor
Rolling pin - Rolo de abrir massa
Thermometer – Termômetro
Basket steamer – Cesta de vapor
Cooling rack – Prateleira de resfriamento
Plates, bowls, glasses, eating utensils – Pratos, tigelas, utensílios de cozinha
Storage Containers – Recipientes de armazenamentos

Excelente de ter
Toaster – tostador
Blender – Liquidificador
Garlic press – espremedor de alho
Hand held mix - Batedeira manual
Microwave – Microondas
Food processor – Processador de alimentos
Slow cooker/ crock pot – Panela de cozimento lento/ panela de barro
Pressure cooker – Panela de pressão

W
H
A
T

I
S

H
E
A
L
T
H
Y

E
A
T
I
N
G
?



Para maiores informações sobre Alimentação Saudável
Visite o site www.CapeCodExtension.org ou ligue 508-375-6690



Medidas – Faz Sentido! Making Sense of Measurements

Tablespoon – colher de Mesa
Teaspoon – Colher de Chá
Cup – Copo
Pint – .568 mililitros
Pound – Libra
Quart – quarto
Gallon – Galão
Ounce – Onça
Liter – Litro

1 Colher de mesa = 3 colheres de chá
 $\frac{1}{4}$ Copo = 4 colheres de mesa
 $\frac{1}{3}$ Copo = $5\frac{1}{3}$ Colheres de mesa
 $\frac{1}{2}$ Copo = 8 Colheres de mesa
 $\frac{2}{3}$ Copo = $10\frac{2}{3}$ colheres de mesa
 $\frac{3}{4}$ Copo = 12 Colheres de mesa
1 Copo = 16 Colheres de mesa
1 Libra = 16 Onças
1 Onça líquida = 2 Colheres de mesa
8 Onças líquida = 1 Copo
 $\frac{1}{2}$ Pint = 2 Copos
1 Quarto = 4 Copos
 $\frac{1}{2}$ Galão (64 onças) = 2 Quartos
1 Galao = 4 Quartos
16 Onças = 1 Pint
32 Onças = 1 Quarto
34 Onças = 1 litro
68 Onças = 2 Litros
128 Onças = 1 Galão

Abreveaturas

tbsp. = tablespoon (colher de mesa)
tsp. = teaspoon (colher de chá)
oz. = ounce (onça)
lb. = pound (libra)
c. = cup (copo)
pt. = pint
qt. quart = (quarto)
l. liter = (litro)

W
H
A
T

I
S

H
E
A
L
T
H
Y

E
A
T
I
N
G
?



Dicas Rápidas para Ler Rótulos de Alimentos Quick Tips for Reading Food Labels

Tamanho das Porções – Todas as informações nos rótulos são baseados no Tamanho das Porções. Cuidado – uma porção pode ser bem menor do que você imagina. Compare o que você ingere com o tamanho da porção no rótulo.

Porções por Embalagem – Essa é a sugestão de quantidade de porções na embalagem. Por exemplo se a embalagem tem seis porções e você comer a metade, você ingeriu três porções. É muito importante você observar esses números porque você poderá estar comendo mais do que você pensa!

Calorias – A maioria das mulheres precisam comer entre 1.600 – 1.800 calorias por dia, com não mais de 30% (480 calorias) derivado de gorduras. Mulheres ativas fisicamente precisam de mais calorias, ate 2.200 por dia (não mais do que 660 calorias derivada de gorduras).

% Valor Diário (%DV) - Isso informa à você se o alimento é ou não alto ou baixo em nutrientes . Alimentos que tem mais de 20% do valor diário (20% DV) de nutrientes é alto. Alimentos que tem 5% do valor diário(5% DV) ou menos é baixo.

Dica: Você pode usar o rótulo do fator de nutrição não só para ajudar a limitar os nutrientes que você quer cortar mas também para aumentar os nutrientes que você precisa consumir em quantidades maiores.

Gorduras Totais – Essa é o total de gorduras em uma porção em gramas e no % Valor Diário. Escolha alimentos que contenham menos gorduras.

Gordura Saturada – Gordura saturada não é saudável para seu coração. Compare rótulos em alimentos similares e tente escolher os que tem 5% do valor diário ou menos ou 2 gramas ou menos de gordura saturada.

Gorduras trans – Gordura trans não é saudável para seu coração. Quando ler os rótulos dos alimentos acrescente os gramas da gordura trans com o da gorduras saturadas, e escolha os alimentos com a combinação menor. Se o produto tiver as palavras “ parcialmente hydrogenado” no rótulo , o produto contem gordura trans.

Colesterol – Muito colesterol não é saudavel para seu coração. Manter sua ingestão de gordura saturada , gordura trans e colesterol o mais baixo possível. Colesterol é encontrado em oragãos de animais, laticínios, camarão e gema de ovos.

Sódio - Sal contem sódio. Alta ingestão de sódio esta ligada a pressão alta . Alimentos que contém mais de 20% DV são alto em sódio. Procurar rótulos que indicam sem sódio ou sódio baixo. Alimentos que são baixo em sódio contém não mais que 5% do valor diário.

Dicas Muitos rótulos de alimentos dizem “baixo sódio”, “ sódio reduzido” ou leve. Isso não quer dizer sempre que esses alimentos são baixos em calorias. Lembre-se, sem gordura não quer dizer sem calorias e calorias contam.



O Jogo de Data The Dating Game

O que Querem Dizer as Datas em Embalagens de Alimentos e Medicamentos?

Somentes os alimentos de bebês, formulas e remédios que podem ser comprados nas prateleiras são obrigatórios por lei determinar as datas de vencimentos em suas embalagens. Alguns produtos designados para bebês como sucos, biscoitos podem ser distribuídos após a data e são seguros para comer. Muitos produtos enlatados e embalados são seguros para comer bém depois da data na embalagem e os das prateleiras e congelados podem ser estendido se forem manuseado corretamente. Uma véz que um produto perecível seja congelado não importa se a data vença – alimentos guardados congelados são seguros indefinitivamente, apesar da qualidade se degradar com o tempo.

Aqui estão alguns códigos de datas que você pode encontrar nas embalagens:

“Data de vencimento” (ex: “Vence 02/15/13” ou “Não use depois de 07/09/12”)
Procure por essas datas em : Alimentos de bebês e formulas, medicamentos, vitaminas, cevada e fermento.

Isso quer dizer que: não distribua fórmula infantil, vitaminas ou medicamentos depois da data de vencimento! Cevada e fermento irá funcionar menos depois da data de vencimento mas é seguro para serem ingeridos.

“Data da Embalagem” (ex: “Embalado em 09/23/05” ou “192 VIG 2109”)
Veja isso em: Enlatados, biscoitos e condimentos.

Isso quer dizer que: Essa foi a data em que o produto foi embalado. Um código que não é compreensível ao público as vezes é usado. Normalmente esse alimento é de boa qualidade e seguro para ser ingerido por um longo periodo mesmo depois da data de validade.

“Vender Até” Data (ex: “Vender até 16 de maio de 2005”. Também chamada Data de retirada)
Veja isso em: Alimentos refrigerados como leite, yogurte, qualhada, ovos, frios, salada embalada.

Isso quer dizer que: A loja deverá vender esses alimentos antes do código de data listado e sempre doar esses alimentos quando tiverem perto da data de vencimento. Se o alimento for manuseado corretamente estará ainda seguro para ser ingerido e com boa qualidade.

NOTA: Carnes que são congeladas antes ou no dia da data “vender até” são seguras para serem ingeridas. Quanto mais tempo esses alimentos ficarem no congelador quanto mais a qualidade (não a segurança) será afetada . Você poderá ver mais evidência de queimadura de congelador com o passar do tempo. Mesmo assim a carne ainda estará segura para ser ingerida.

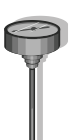
“Usar Até” ou Data de Qualidade (ex: “Melhor se usado até 03/01/05” ou “Usar antes de 05/15/05”)
Veja isso em: Biscoitos, cereais frios e outros alimentos secos e alimentos estáveis de prateleira.

Isso quer dizer que: Essa data é a recomendada pelo fabricante sobre o tempo em que o alimento terá sua qualidade máxima. Depois desta data, o alimento ainda estará seguro para ser ingerido mas devagar começará a perder nutrientes e qualidade.

S
A
F
E

F
O
O
D

H
A
N
D
L
I
N
G



Para maiores informações sobre Alimentação Saudável
Visite o site www.CapeCodExtension.org ou ligue 508-375-6690

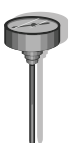


Lista de controle para manipulação segura dos alimentos Checklist for Safe Food Handling

- Lave suas mãos antes de preparar seus alimentos. Lavar suas mãos apropriadamente requer sabão, água morna e pelo menos 20 segundos estregando-as, incluindo as unhas e entre os dedos.
- Lavar as mãos com sabão e água depois de manusear carne, aves e peixe.
- Lavar as mãos depois de tocar qualquer outra coisa como o rosto, cabelo, roupa e animais.
- Puxar os cabelos para trás ,longe do rosto.
- Usar bandage em cortes abertos em suas mãos. Se você tiver luvas disponíveis, usar na mão que tiver o bandage.
- Lavar a area de preparação dos alimentos com sabão e agua enquanto você estiver usando- a.
- Use panos de pratos limpos e secos.
- Lavar facas , tábuas de cortar, e outros utensílios usados com carne crúa, aves e peixes, antes de usa-los com outros alimentos. Para tábua de cortar em que foram usadas para carne, aves e peixes recomenda-se lavar com uma solução de agua sanitária com agua ou na máquina de lavar.

Armazenar os alimentos sob temperatura adequada

- Armazenar alimentos que precisam ser refrigerados abaixo de 40 graus Fahrenheit. Use termometro para checar a temperatura de sua geladeira.
- Não deixe alimentos por mais de duas horas em temperatura ambiente.
- Descongele alimentos na geladeira, debaixo de água fria corrente, no microondas exatamente antes de usar, ou coloque o produto congelado para cozinhar.
- Use a comida imediatamente depois de descongelada, especialmente se descongelada sob agua fria ou no microondas e comidas que não são congeladas.
- Cozinhe a comida minuciosamene. Use o termômetro para checar corretamente a temperature.
- Resfrie rapidamente a comida em porções pequenas e em vasilhas fundas.



Segurança Alimentar de Alimentos Provenientes de Bancos de Alimentos ou de Despensa de Alimentos. Lembre-se: em dúvida ... jogue fora ! Food Safety of Food Coming from Food Bank or Food Pantry

Itens Estáveis de Prateleira com Código de Data Passado

Alguns dos itens estáveis de prateleira são doados, e poderá ter seus códigos de datas passadas (vender até, usar até). Os funcionários da Despensa de Alimentos monitoram essas comidas para assegurar que a qualidade continua boa. Essa comida é segura para comer.

O que quer dizer o Código de Data nos Alimentos ?

Data de vencimento é encontrado em alimentos e fomulas de bebê, medicamentos, vitaminas, levadura e fermento – não use esses alimentos. Vender até ou Use até são encontrados em conserva, embalados e refrigerados como leite, yogurte, ovos e carnes de refeição. As lojas de varejo tem que vender esses alimentos antes da data no código de data ou tirar esses alimentos das prateleiras. Esses alimentos normalmente são doados para a dispensa de alimentos.

A vida dos alimentos enlatados , em caixa, refrigerados e congelados pode ser estendida se forem manuseados com segurança! Antes de cozinhar carne, tenha certeza de descongelar totalmente na geladeira. Nunca descongele a carne em temperatura ambiente ou no balcão da cozinha.

Carne Congelada as vezes Tem Cor Marrom

A mudança de cor não quer dizer que a carne esteja estragada. A cor escura da carne não afeta a segurança do produto. Quando a carne é armazenada com segurança na geladeira ou no congelador, mudança de cor é normal. Se a carne estiver estragada ela vai ter um odor e ficará grudenta, pegajosa além da mudança de cor. Carne com essas características não devem ser consumidas.

Como guardar alimentos enlatados e embalados.

1. Guarde-os em lugares limpos, secos e fresco
2. Guarde os enlatados e secos fora do chão
3. Evitar temperaturas extremamente quentes (90 graus F ou mais) ou frias (30 graus F ou menos)

Produtos Frescos

Produtos frescos doados para a despensa talvez não sejam perfeitos, mas são comíveis se preparados direito:

1. tirar as folhas murchas e amareladas da alface e repolho.
2. Corte as partes moles e amareladas dos vegetais e frutas e prepare-as normalmente.

S
A
F
E

F
O
O
D

H
A
N
D
L
I
N
G



Como desinfetar manualmente com produtos químicos

Três tipos comuns de desinfetantes químicos aprovados para higienização de superfícies em contato com alimentos:

1. Cloro
2. Compostos quaternários de amônio
3. Iodo

Utilizando tais produtos químicos de forma correta, você reduzirá a quantidade de germes para um nível seguro.

SIGA ESTOS 4 PASSOS

1. PREPARE UMA SOLUÇÃO DESINFETANTE.

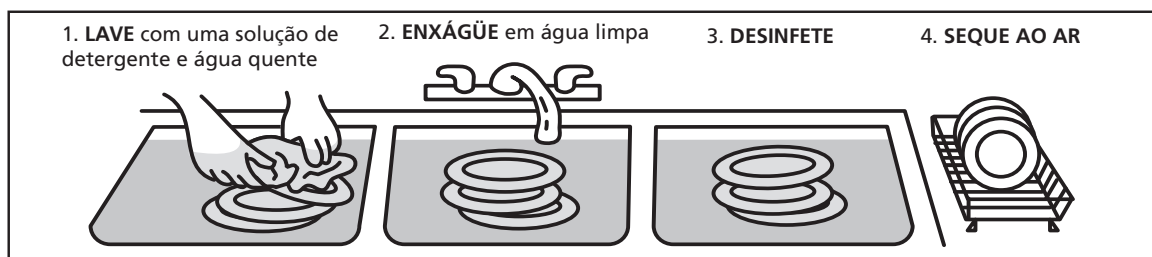
- Leia o rótulo do frasco
- Certifique-se que tenha instruções para uso em equipamentos de alimentação e utensílios
- Misture de acordo com as instruções do fabricante.

2. VERIFIQUE A CONCENTRAÇÃO REALIZANDO UM TESTE.

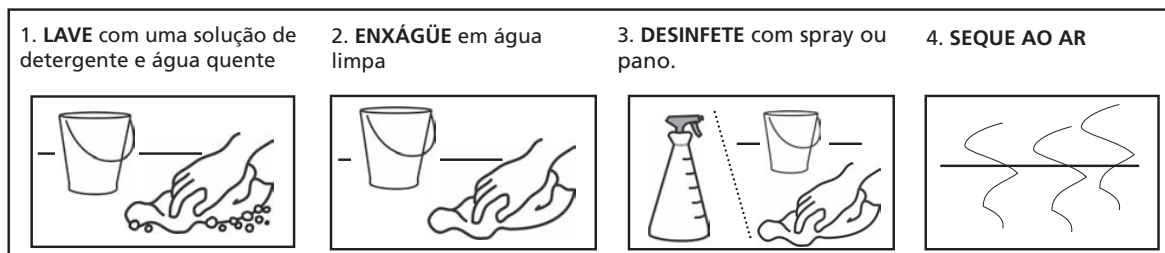
Dessa forma você saberá está forte ou fraca demais.

3. UTILIZE NAS SUPERFÍCIES DE CONTATO COM ALIMENTO, TAIS COMO:

- a. panelas, pratos, tábuas de corte e utensílios



- b. bancadas, mesas ou outros equipamentos de apoio



4. MONITORE A CONCENTRAÇÃO COM UM KIT TESTE.

Qualquer solução desinfetante pode perder sua capacidade de higienização com o tempo. Para resultados eficazes, deve estar limpa e na concentração adequada.

Para a pessoa responsável. Quando comprar e receber desinfetantes, procure pelo selo de aprovação do EPA (Órgão de Proteção Ambiental) para produtos que podem ser usados em superfícies de contato com alimentos. Observe a temperatura de água recomendada, tempo de contato e concentração da solução para assegurar a eficácia da solução desinfetante. Certifique-se de que o kit-teste correto esteja disponível para o tipo de desinfetante utilizado.



This fact sheet was developed by the MA Partnership for Food Safety Education with support from the Massachusetts Department of Education in cooperation with the University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program. UMass Extension is an equal opportunity provider and employer, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local Extension office for information on disability accommodations or the UMass Extension Director if you have complaints related to discrimination, 413-545-4800.



UMass Amherst Outreach
UMass
Extension

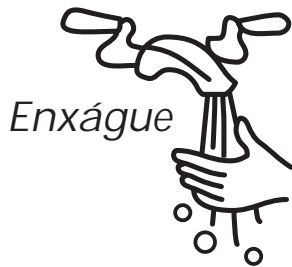


Para maiores informações sobre Alimentação Saudável
Visite o site www.CapeCodExtension.org ou ligue 508-375-6690



Lave as Mãos

COMO



QUANDO

Lave as suas mãos antes de preparar a comida ou sempre que necessário.

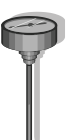
Lave sempre que você:

- ▶ usar o banheiro
- ▶ tocar carne crua, frango, peixe ou ovos ou outros alimentos de origem animal
- ▶ interromper o trabalho com os alimentos (como ao atender o telefone, abrir a porta ou gavetas)
- ▶ fumar
- ▶ tocar pratos sujos, utensílios ou equipamentos
- ▶ tirar o lixo
- ▶ tocar o nariz, boca ou qualquer outra parte do seu corpo
- ▶ espirrar ou tossir
- ▶ trocar fraldas
- ▶ tocar em animais

Use sabão para esfregar suas mãos.

Use um pano limpo ou toalha de papel para secar suas mãos.

Desevolvido pelo Programa de Extensão em Educação em Nutrição da UMass com o apoio da U.S. Food & Drug Administration em cooperação com o MA Partnership for Food Safety Education United States Department of Agriculture Cooperating. Extensão da UMass provê oportunidades iguais em programas e emprego.



Portuguese



Para maiores informações sobre Alimentação Saudável
Visite o site www.CapeCodExtension.org ou ligue 508-375-6690



**DASH quer dizer “Dietary Approaches to Stop Hypertension”
“Acesso à Dietas para Parar a Hipertensão”
The DASH Diet Difference**

Também conhecida como Pressão alta, 1 em cada 3 adultos tem hipertensão. Depois dos 65 anos de idade, o número aumenta para 2 em cada 3. Além disso, 1 de cada 4 adultos tem pre-hipertensão. Pressão alta aumenta o risco de doenças do coração, derrame cerebral e doenças renais, e a maioria das pessoas não sabem que tem pressão alta.

Evidências tem mostrado que o estilo de alimentação DASH tem o nível de sódio baixo e alto em potássio, cálcio, magnésio e fibra. DASH pode ajudar a abaixar a pressão arterial potencialmente tanto quanto tomar medicamento. DASH pode beneficiar uma pessoa além da redução da hipertensão pode reduzir o risco de desenvolver alguns tipos de cancer, diabete e osteoporoses.

DASH tem sido chamada “dieta para todas as doenças” e pode beneficiar todo mundo. Fazer algumas mudanças simples, um passo de cada vez pode levar você a um longo caminho de vida saudável.

O Guia Dietético para americanos de 2010, o Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue, e a Associação Americana do Coração recomenda seguir o plano de alimentação do DASH porque uma simples mudança pode fazer um dramática diferença.

DASH é mais um estilo saudável de alimentação do que uma dieta. Ela provem muitas porções de frutas e vegetais e proteínas magras e também o uso de gorduras saudáveis.

Para maiores informações pergunte ao seu provedor de saúde sobre a DASH ou

Visite o site: http://www.nhlbi.gov/health/public/heart/hpb/dash/new_dash.pdf



Reduzir Sal e Sódio em Sua Dieta Reduce Salt and Sodium in Your Diet

A maioria dos Americanos consome mais sal do que precisa. A recomendação atual é de consumir menos de 2.4 gramas de sódio por dia. Isso é igual a 6 gramas (1 colher de chá) de sal de cozinha. Essas 6 gramas esta incluído o sal que você usa para cozinhar e o de mesa. Para uma pessoa com pressão alta, o médico poderá recomendar ingerir menos sal e sódio, desde que recentes pesquisas tem mostrato que pessoas que consomem dietas de 1500 mg de sódio adquirem mais benefícios de abaixar e ter uma pressão arterial melhor. A dieta de baixo sódio também pode ajudar a evitar a pressão arterial de subir e também a ajudar os medicamentos de pressão alta a fazer efeito melhor.

Dicas para Reduzir Sódio em Sua Dieta

- Compre alimentos frescos, congelados ou enlatados "sem sal acrescentado".
- Use aves frescas, peixe e carne magra, ao invéz do tipo enlatados e processados.
- Use ervas, especiarias e temperos sem sal para cozinhar e também na mesa.
- Cozinhe arroz, massas e cereais quentes sem sal. Corte o arroz, massas e cereais instantaneos que normalmente tem sal acrescentado.
- Escolha alimentos de conveniência que são baixos em sódio. Evite as refeições prontas congeladas, pizza, misturas empacotadas, sopas e caldos de sopa enlatados, molhos de salada – esses produtos geralmente são saturados de sódio.
- Enxague os vegetais e feijão enlatados para reduzir o sódio.
- Quando disponível, compre as versões de alimentos sem sódio ou sódio reduzido.
- Escolha os cereais que já vem prontos para ingerir com sódio reduzido.

Dicas de Como Preparar Carnes com Baixo Teor de Sal

- Acrescente menos sal na mesa e no cozimento. Reduz a quantidade aos poucas cada dia até você não precisar usa-lo mais. Use especiarias e ervas no lugar do sal.
- Cozinhe com ingredients com baixo teor de sal. Remova o sal das receitas sempre que possível. Arroz, massa e cereal quente podem ser cozido com pouco ou nada de sal.
- Use pouco molho, misturas e produtos instantâneos, inclusive arroz com sabores, massa e cereal, que normalmente já tem sal acrescentado.
- Preste atenção nestes condimentos: muitos já vem carregados de sódio
- Limitar carne de boi, porco, aves curadas e defumadas



O Que é Pressão Arterial Alta What is Blood Pressure

Pressão arterial é a força do sangue empurrando contra as paredes das artérias. Pressão alta também conhecida como Hipertensão é quando a pressão contra as artérias é muito forte fazendo seu coração trabalhar mais do que o normal. Isso pode causar o endurecimento das paredes do coração, que é o maior fator de risco para doenças coronárias e derrame cerebral. Pressão alta tem muitas complicações incluindo insuficiência cardíaca, doenças renais e cegueira. Sintomas de pressão alta inclui fraqueza, fadiga, tonteira, dor de cabeça, perturbação do sono e falta de ar durante qualquer esforço.

Pressão arterial é registrada por dois números. O primeiro é chamado pressão sistólica, que é a pressão das batidas do coração. O segundo é chamado pressão diastólica, que é a pressão do seu coração quando ele está relaxando entre as batidas. A pressão arterial normal é quando a sistólica esta abaixo de 120 e a diastólica esta menos de 80.

Pressão arterial alta afeta mais ou menos 1 de cada 3 americanos adultos e mais de 1/3 dessas pessoas não sabem que tem esse problema. Por isso é que é muito importante checar sua pressão arterial regularmente por um profissional de saúde.

Como posso prevenir Pressão Arterial Alta?

Fazer pequenas mudanças saudáveis no seu dia a dia é a chave para a prevenção. Uma alimentação saudável e exercicios físicos diariamente são os melhores caminhos para lutar contra doenças cardíacas incluindo pressão alta. Se você tiver obesso, perder peso é mais um caminho de prevenir doenças cardíacas e abaixar sua pressão arterial. Perder 10% do seu peso irá abaixar sua pressão arterial significamente. Por exemplo: se uma mulher que tem altura de 5' 4" e que pesa 180 libras, perder 18 libras sua pressão arterial poderá descer a um nível saudável.

Exercicio: É muito importante que você se movimente pelo menos 30 minutos na moioria dos dias da semana. Cheque com seu médico sobre o tipo de exercicio que seja melhor para você. Não é preciso muito esforço para tornar-se fisicamente ativo. Exemplos de exercicios moderados são caminhadas rápidas, jardinagem, pedalar, aspirar e varrer as folhas. Você poderá dividir os 30 minutos em segmentos de 10 minutos. Outra maneira de incluir exercicios no seu dia a dia é usar as escadas ao invéz de elevador ou estacionar seu carro mais longe. Pequenos passos levam a grandes mudanças saudáveis!

Escolhas de Alimentos Saudáveis:

Sódio: limitar a quantidade de sódio em sua dieta é muito importante para prevenir e tratar pressão alta. Sódio é encontrado naturalmente em alimentos mas também é usado para dar sabor e preservar alimentos. Muitos alimentos processados contêm alta quantidade de sódio. Exemplos de alimentos processados são carnes curadas, pickles, comidas congeladas, carnes para sanduiches, molhos de queijo, molhos para salada, comidas para lanches e alimentos enlatados como sopas, vegetais, feijão e carnes. Limite esses alimentos e escolha alimentos frescos sempre que possível. Prestar atenção nos rótulos dos alimentos ajudará você a consumir menos sódio. É recomendado a limitar sódio de 2.300mg por dia para 1.500mg por dia. Fique atento a quantidade de sódio por porção, se o alimento contém >400mg por porção isso é considerado muito alto e é melhor evitar.



Procure por essas palavras quando estiver lendo os rótulos para limitar a ingestão de sódio:

- Sem Sódio : Menos de 5mg por porção
- Sódio Bem Baixo : 35mg por porção ou menos
- Baixo Sódio : 140 mg ou menos por porção.
- Sódio Reduzido: Pelo menos 25% menos por porção do que a versão original.

Dicas para Reduzir a Ingestão de Sal

- Enxaguar os alimentos enlatados como tuna ou feijão para remover algum sódio.
- Quando possível, comprar alimentos com versão como sódio reduzido ou sem sal acrescentado.
- Usar ervas, suco de limão ou especiarias quando cozinhar para acrescentar sabor.
- Cortar as refeições congeladas e alimentos convenientes.
- Não coloque sal na água em que for cozinhar arroz, massa ou cereais.
- Quando possível, usar alimentos frescos, congelados ou enlatados sem sal acrescentado.
- Remova o saleiro da cozinha.
- Limitar as fontes ocultas de sal como as em molhos de soja, ketchup, molho teriyaki, caldos .
- Beliscar pretzel sem sal, misturas de nozes com passas, pipoca pura ou biscoitos graham.

DICAS: Use temperos frescos ou secos no lugar de sal para dar sabor aos alimentos. Procure em lojas de descontos por esses produtos.

POTÁSSIO

É muito importante para incluir potássio em sua dieta. Potássio trabalha junto com o sódio para balancear o líquido em nosso corpo. Quanto mais potássio e menos sódio uma pessoa ingerir mais alta será a sua chance de manter uma pressão arterial saudável. Alimentos altos em potássio inclui bananas, batatas, laranjas, legumes e passas.

Cálcio

O cálcio não só é muito importante para ossos fortes, mas também pesquisas mostram que quem tem um ingestão baixa de cálcio está em alto risco para hipertensão. Adultos abaixo de 50 devem consumir 1.000mg de cálcio diariamente e adultos com mais de 50 devem consumir 1.200mg diariamente. As melhores fontes de cálcio são encontrados em leite e laticínios contudo você pode também encontrar cálcio em alguns produtos que não são derivados de leite como tofu, nozes, produtos derivados de soja, feijão, folhas verdes (couve,nabiscas), cereais fortificados e sucos.



PORQUE A ÁGUA É TAO IMPORTANTE WHY IS WATER SO IMPORTANT

• Mais da metade do peso do corpo de um humano adulto é água! Água é a media de todo líquido em nosso corpo. O líquido traz nutrientes para as células em nosso corpo e remove as impurezas. Nosso corpo não pode funcionar sem a quantidade de água adequada.

Água nos ajuda a:

- Converter alimentos em energia
- Regular a temperatura do corpo
- Proteger e amortecer nossos órgãos
- Nos mantém "regular"

O QUE ACONTECE SE NÓS NÃO CONSUMIRMOS ÁGUA SUFICIENTE?

Todos os dias nosso corpo perde água. Precisamos tomar líquidos para repor o que foi perdido para manter a quantidade de líquidos no organismo balanceado. Quando nos ingerimos menos água do que perdemos, nosso corpo desidrata. Nós perdemos água na urina, suor e fezes. Nós adquirimos água quando bebemos água e outros líquidos. Nós também adquirimos água de alimentos, especialmente de frutas e vegetais.

Ingerir pouco líquido ou desidratação pode causar:

- Dificuldade de engolir
- Boca ressecada por causa de baixa produção de saliva
- Dor de cabeça
- Fadiga

AVISO UMA DESIDRATAÇÃO SEVERA PODE SER FATAL

- Perda de apetite
- Secura nos olhos
- Cólicas musculares
- Doenças e pedras urinárias

PORQUE A INGESTÃO DE LÍQUIDO EM PESSOAS IDOSAS É PREOCUPANTE?

Desidratação é comum em pessoas mais velhas. Talvez pelo fato de:

- Dificuldade de sentir sede
- Diminuição da capacidade de reter urina
- Auto-imposição de restrição de líquidos
- Medicamentos que causam extra perda de líquido como laxativos e diuréticos.

1/3 das pessoas saudáveis acima de 65 anos de idade ou mais velhas tem uma leve desidratação.



WHY WATER IS SO IMPORTANT – PART II

Nós precisamos tomar água suficiente e outros líquidos para ficarmos hidratados. Desde de que adultos mais velhos as vezes não percebe que estão com sede, eles precisam planejar a ingestão de líquidos.

QUANTO DE LÍQUIDOS NÓS PRECISAMOS INGERIR?

A maioria dos adultos precisam ingerir de 6 a 8 copos de líquidos por dia. A quantidade depende de:

- Peso Corporal
- Nível de atividade
- Estado de Saúde
- E do ambiente.

Fatores que aumentam a necessidade de ingestão de líquidos são:

- Comer alimentos altos em fibras ou estar tomando suplementos de fibras
- Estar tomando medicamentos, especialmente diuréticos para pressão alta
- Clima de temperatura alta
- Atividade física vigorosa

QUE TIPO DE LÍQUIDOS SÃO OS MELHORES?

Beba líquidos que você goste. Evitar os que são altos em açúcar e sódio. Beba todos os dias água e algumas dessas bebidas a seguir que são altas em nutrientes:

- Suco de frutas (100% suco, 6 ounces por dia é suficiente)
- Suco de vegetais (do tipo que seja baixo em sódio)
- Leite desnatado
- Sopas com caldo de vegetais ou com caldo que contenha leite

DICAS PARA INGERIR MAIS ÁGUA

Você pode obter mais água seguindo as sugestões abaixo todos os dias.

Qual dessas sugestões funcionam melhor para você?

- Diz bom dia com um copo de água.
- Beba ½ copo de água ½ hora antes das refeições.
- Quando tomar medicamentos

tome-os com um copo bem cheio de água! (Quase sempre é o melhor para quase todos os medicamentos, cheque com seu farmacêutico)

- Bebe um copo de água ante e depois de passar tempo ao ar livre.
- Encha uma garrafa de água e carregue-a com você o tempo todo.

Como vou saber se estou bem hidratado?

Provavelmente você esta bem se seus olhos tiverem úmidos e lágrimas saem normalmente



PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES PARA DIABÉTICOS PLANNING MEALS FOR THE DIABETIC

As comidas que você normalmente come contêm variadas quantidades de proteínas, gorduras e carboidratos. Os carboidratos é o que pensamos que faz subir nossa glicose no sangue mais rápido na diabetes e eles são tipicamente o que comemos em um dia.

Contar os carboidratos ou “contagem de carboidratos” é a técnica de planejamento de refeições para controlar o nível de glicose no sangue.

Alimentos que contêm carboidratos aumentam o nível de glicose no sangue. Mantendo o controle de quanto de carboidrato que você come e definir um limite máximo para ingerir, você poderá ajudar seu nível de glicose permanecer no alvo.

QUANTO DE CARBOIDRATOS?

Achar a quantidade certa de carboidrato depende de muitas coisas incluindo quanto de atividade física e quais, se algum medicamento que você usa. É melhor você conversar com seu médico para determinar a quantidade de calorias e carboidratos que você precisa ingerir durante o dia.

Para começar 45 – 60 gramas de carboidrato em cada refeição. 15 gramas de carboidrato é geralmente referido como “troca” de carboidrato”. Se você ingere 45 gramas de carboidrato em uma refeição, você estará consumindo 3 “trocas de carboidrato”. Talvez você precisa de mais ou menos carboidrato nas refeições dependendo de como você gerencia sua diabetes. Você e sua equipe de saúde pode descobrir a quantidade certa para você. Quando você souber a quantidade correta para cada refeição, escolha seu alimento e o tamanho da porção para combinar.

QUAIS ALIMENTOS TEM CARBOIDRATOS?

Alimentos que contêm carboidratos são:

- Alimentos que contêm amido como pão, cereal, arroz e biscoitos
- Frutas e sucos
- Leite e iogurte
- Feijão e produtos de soja como hamburgers de vegetal
- Vegetais que contêm amido como batata e milho
- Doces e lanches como refrigerantes, sucos, bolos, biscoitos, balas e chips.

UMA BOA NOTICIA

Os vegetais que não contêm amido tem um pouco de carboidrato mas em geral é muito pouco. Frutas tem carboidratos mas também são muito valiosas em fibras. Algumas frutas são mais doces e tem mais carboidratos que outras.



QUANTO DE CARBOIDRATO CONTEM ESSES ALIMENTOS?

A melhor maneira de saber a quantidade de carboidrato nos alimentos é lendo os rótulos. Para os alimentos que não tem rótulo, você precisa estimar a quantidade de carboidratos que contem nesse alimento. Mantendo em mente os tamanhos em geral das porções irá ajuda-lo a estimar quanto de carboidratos você esta comendo.

Por exemplo são encontrado 15 gramas de carboidratos (ou "1 troca") em:

- Um pedaço pequeno de fruta (4oz)
- ½ copo de fruta enlatada ou congelada
- ½ copo de aveia
- 1/3 de copo de massa de arroz
- 4-6 biscoitos
- ½ muffin ingles ou pão de hamburger
- ½ copo de feijão preto ou vegetal que contem amido
- ¼ de uma batata grande assada (3oz)
- 2/3 de copo de yogurte natural desnatado ou adoçado com adoçante
- ½ copo de sorvete
- 1 colher de mesa de xarope, geléia, compota, açúcar ou mel
- 2 colheres de mesa de xarope light
- 6 pedaços de nuggets de galinha
- ½ copo de torta assada
- 1 copo de sopa

PROTEINA E GORDURA

Com a contagem do carboidrato, será fácil de esquecer sobre a proteina e gordura nas refeições. Sempre inclua uma fonte de proteina e gordura para balancear sua refeição.

USANDO OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

A contagem de carboidratos é mais fácil quando os rótulos estão disponíveis. Você pode olhar quanto de carboidrato tem no alimento que você quer comer e você poderá decidir quanto de alimento você vai poder ingerir. As duas linhas mais importante com a contagem do carboidrato são o tamanho da porção e o total da quantidade do carboidrato.

- Observe o tamanho da porção. Todas as informações no rótulo é sobre essa porção de alimento. Se você for comer uma porção maior, você deverá dobrar ou triplicar a informação do rótulo.
- Observe o total de gramas de carboidratos.
 1. total de carboidratos no rótulo inclui açúcar, amido e fibra.
 2. Conhecer a quantidade de carboidrato que você pode ingerir, e descubra o tamanho da porção para fazer a combinação.

Comparar produtos pode ajudar a encontrar os mais baixos em calorias por porção. Para reduzir os riscos de doenças do coração e derrame cerebral, procure por produtos com baixa quantidade de gorduras trans e saturadas por porção. Para pessoas com pressão alta, observar o sódio. Procure por alimentos com baixo teor de sódio.



ALERGIAS ALIMENTARES FOOD ALLERGIES

O que você precisa saber

Milhões de pessoas tem alergias a comida que variam de leve a risco de morte.

Os alérgenos alimentares mais comuns :

Amendoim, nozes, peixe, mariscos, ovos, leite, trigo e soja.

- Sempre deixe o cliente por decisão dele dar as informações.
“Quando o cliente informar a você que alguém do grupo dele tem uma alergia alimentar, siga os quatro Rs abaixo”.
- Referir a preocupação da alergia alimentar ao chefe, gerente ou a pessoa responsável
- Rever a alergia alimentar com o cliente e checar os ingredientes nos rótulos
- Recordar de checar o procedimento de preparação para evitar o contato transversal.
- Responder ao cliente e informar -lo de suas descobertas.

Fontes de Contato Transversal:

- Óleos de cozinhar, agitador e vapor de cozinhar alimentos.

Quando algum destes acima entram em contato com os alérgenos alimentares, deverão ser lavados minuciosamente em água quente e sabão.

- Todos os utensílios (colheres, facas, espátulas, pinças, etc), tábua de cortar, tigelas e panelas.
- Assadeiras, potes, panelas e NÃO ESQUEÇA das FRIGIDEIRAS e GRELHAS.

**SE UM CLIENTE TIVER UMA REAÇÃO ALÉRGICA,
NOTIFICAR A GERÊNCIA E LIGUE PARA 911.**



Alergias alimentares: O que fazer se sintomas acontecerem Food Allergies: What to Do If Symptoms Occur

O aparecimento de sintomas (observe “ Conheça os sintomas”) depois de ingerir alimentos pode ser um sinal de alergia. O (s) Alimento (s) que causou os sintomas deverá ser evitado, e a pessoa afetada deverá contactar um médico ou um provedor de saúde para uma avaliação e testes apropriados.

- Pessoas que descubrem que tem alergia alimentar devem aprender a ler rótulos e evitar os alimentos que provocam a alergia. Elas também precisam aprender, em caso de ingestão acidental, a reconhecer os primeiros sintomas de uma reação alérgica, e também ser apropriadamente educado e armado com medidas apropriadas de tratamento.
- Pessoas que tem conhecimento de alergia alimentar que começarem a experimentar sintomas enquanto tiverem comendo ou depois de comer o alimento devem iniciar o tratamento imediatamente e procurar um Pronto Socorro mais perto se os sintomas progredirem.

Conheça os Sintomas

Sintomas de alergias alimentares tipicamente aparecem dentro de alguns minutos a duas horas depois da pessoa ter ingerido o alimento de que tem alergia.

Reações alérgicas podem incluir:

- * Urticária
- * Pele avermelhada ou erupção cutânea
- * Enchaço na face, língua ou lábios
- * Vômito e/ou diarreia
- * Cólicas abdominais
- * Inchaço na garganta e nas cordas vocais
- * Formigamento ou sensação de concheira na boca
- * Tosse ou chiado
- * Tontura e/ ou vertigem
- * Dificuldade de respirar
- * Perda de consciencia

Sobre outros alérgenos

As pessoas podem ser alérgicas a certos alimentos e ter sérias reações a outros alimentos que não aqueles indentificados por lei. Portanto sempre tenha certeza de ler os ingredientes nos rótulos cuidadosamente para evitar os alérgenos alimentares em questão.

Alergias alimentares Graves Podem ser Fatais

Após a ingestão de alérgeno(s) alimentar(es) uma pessoa com alergia alimentar pode experimentar uma reação alérgica grave com risco de morte chamada ANAFILAXIA.



Egg Casserole

6 Porções

- ¼ de copo de cebola picada bem fininha
- 6 ovos batidos
- ¾ de leite – desnatado ou de baixo teor de gordura
- 2 pedaços de pão cortados em pedaços pequenos
- 10 onças de presunto magro em pedaços
- ¼ de copo de queijo cheddar ralado

1. Espreiar uma frigideira com spray de cozinhar. Refoge a cebola até ficar macia, de 3 a 5 minutos.

2. Bata os ovos com leite, acrescente o pão, e coloque na frigideira. Quando os ovos começarem a ficarem firme e cozido por baixo, acrescente o presunto e o queijo. Mecha levemente, vire e doure do outro lado levemente.

3. Transfira para um forma espreiada de 8 x 8 inches e leve ao forno pre aquecido (350 F.) coberto por 30 minutos. A mistura deverá estar alta e dorada.

VARIAÇÕES:

Acrescente brócoli picado congelado ou espinafre e pimentão picado para uma refeição mais nutritiva.

- Informação Nutricional: Calorias 310, gordura 13g, gordura saturada 5g, sódio 630mg, carboidrato 29, fibra 6g, proteína 21g.

Segurança em Primeiro Lugar !

- Ovos sempre devem ser conservados na geladeira
- Guarda-los sempre na embalagem original
- Descartar os ovos que estiverem com a casca trincada. Eles poderão estar contaminados com a bactéria salmonela que pode causar doenças.



PUDIM DE CREME DE MAÇÃ

Applesauce Bread Pudding

9 porções

- 5 a 6 pedaços de pão integral ou pão amanhecido, fatiado em cubos (de 3 a 4 copos)
- ½ copo de passas
- 1 copo de leite desnatado
- 3 ovos
- ¼ de copo de açúcar
- 1 copo de creme de maçã
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de canela
- ½ colher de chá de nosmocada

1. Aqueça o forno á temperatura de 350 F. Coloque os cubos de pão em uma assadeira
2. Misture os ingredientes restantes em uma tigela média e derrame sobre os cubos de pão. Asse por 40 minutos ou até uma faca de mesa ser inserida no centro e sair limpa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: Calorias 145, total de gorduras 3g, gordura saturada 1g, sódio 99mg. Carboidratos 26g, fibra dietética 2g, proteína 5g.

PARA REFLETIR:

- Pão adormecido funciona melhor: fatiado, crocante ou pão com passas.
- Tente outras frutas secas como cranberries, cerejas.
- Dicas de Compra: quando comprar pão integral, procure por farinha integral como o primeiro ingrediente no rótulo. Farinha de trigo é branca e não é integral.
- Essa sobremesa é outra maneira de usar pão dormido. Embrulhe o pão dormido em um plástico e coloque no congelador até você querer usa-lo em uma receita.



SOPA DE SOBRAS

Leftover Soup

Quantidade dos ingredientes são para 4 porções

Caldo

- 4 copos de caldo de sopa, leite suco de tomate ou uma combinação com água

Vegetais

- ½ cebola média picada
- 1 ½ copo de quaisquer vegetais (enlatado, congelado, fresco ou sobras)

Carne e ou/ Feijão

- 1 copo de carne cozida e feijão, cozido ou enlatado escorido

Amido para engrossar

- 1 copo de arroz cozido, cevada, macarrão

Temperos

- 1 colher de mesa de óleo vegetal
- 1 dente de alho amassado – opcional
- ½ colher de chá de sal, uma pitada de pimenta do reino, ervas para dar gosto

1. em uma panela em fogo médio acrescente óleo e cebola. Refoque por 5 minutos ou até a cebola ficar macia. Acrescente o alho opcional, cozinhe por mais 1 minuto.

2. Acrescente o caldo na mistura da cebola, deixe ferver.

3. acrescente os vegetais e carne cozida/ ou feijão e o ingrediente de amido para engrossar. Cozinhe até todos os ingredientes estiverem cozidos.

4. Acrescente os temperos. Cozinhe por mais 5 minutos para pegar sabor.



CHILI FÁCIL DE FRIGIDEIRA

Easy Skillet Chili

Serve 10 pessoas

- 450 gramas (1 libra) de carne moída (carne de boi, galinha ou peru)
- 1 cebola picada
- 2 colheres de chá de pó de chili
- 1 lata de 14.5oz de tomates fatiado em suco
- 2 latas de 15oz de feijão (qualquer um)
- 1 lata de 10.75 oz de sopa de tomate condensado + uma lata de água.

1. Doure a carne com a cebola na frigideira, cozinhe em fogo medio- baixo por 5 minutos, misturando sempre. Despeja a gordura da frigideira.

2. Acrescente o pó de chili e misture, cozinhe de 3-5 minutos. Acrescente os tomates, o feijão escorrido e a sopa de tomate. Acrescente a água; misture e deixe ferver por pelo menos 30 minutos.

3. Não deixe sobras por mais de 2 horas fora da geladeira.

Informações Nutricionais para uma porção de 2/3 de copo: Calorias 170, total de gordura 4g, gordura saturada 1g, sódio 520mg, carboidrato 20g, fibra dietética 4g, proteína 13g

Receita do site www.foodhero.org



ENSOPADO DE MILHO

Corn Chowder

6 Porções

- 1 colher de mesa de óleo canola ou outro óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- ½ copo de aipo picado
- 2 copos de batata picada (2 batatas médias)
- 1 ½ de água
- 1 lata de 14oz de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de tomilho
- 2 copos de milho cozido e cortado da espiga, ou congelado, ou enlatado.
- 1 lata de 12 oz de leite evaporado desnatado
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de mesa de salsa picada (opcional)

1. Dore a cebola e o aipo no fogo médio até ficar macio.
2. Acrescente a batata na mistura acima. Acrescente a água, o caldo, o louro e o tomilho
3. Tampa, deixe ferver até a batata estiver macia, por 10-15 minutos.
4. Acrescente o milho, o leite evaporado, sal e a pimenta.
5. Deixe ferver. Acrescente a salsa e sirva.

Informação Nutricional: Calorias por copo 140, gordura 2.5 (não contem gordura saturada ou gordura trans), 5 mg de colesterol, 100mg de sódio, 22 carboidrato, 2.5 g de fibra, 7 g de proteína.

DICAS SAUDÁVEIS

Faça este ensopado mais saudável acrescentando um lata de tuna ou salmão.



MACARRÃO TUSCAN E SOPA DE FEIJÃO

Tuscan Pasta and Bean Soup

4 Porções

- 1 (15 onças) lata de feijão, escorido e enchaguado.
- 2 colheres de chá de óleo de canola ou oliva
- 1 copo de cebola picada
- 1 (28 onças) lata de tomate amassados.
- 2 (14.5 onças) latas de caldo de galinha de baixa gordura e baixo sódio.
- 2 colheres de chá de manjericão e salsa
- ¼ de colher de chá de pimenta do reino
- ½ copo de macarrão seco para sopa .

1. Aquece o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Acrescente a cebola e deixe conzinhar por 2-3 minutos ou até ficar macio.
2. Misture o tomate, caldo de carne e o feijão. 1/3 de copo de água, manjericão, salsa e a pimenta. Deixe ferver.
3. Acrescente o macarrão, reduz o fogo . Cozinhe por 12 a 15 minutos or até o macarrão ficar macio.

PARA REFLETIR:

Feijão oferece uma boa fonte de proteína e fibra, é baixo em calorias e gorduras e ainda tem vitamina B, Calcio, Potássio e Folato.

DICAS SAUDÁVIES:

Para reduzir o sódio por 40%, escorrer e lavar o feijão em lata antes de usa-los.



OVO COM ARROZ EXTRAORDINÁRIO

Eggstraordinary Rice

4 Porções

Use o que tiver em mãos! Lembre-se: para diminuir o total de sódio, drenar e lavar os vegetais enlatados. Use uma mistura de vegetais frescos, congelados ou enlatados para uma melhor textura.

- Um copo de água
- ½ copo de arroz crú
- 1 colher de mesa de óleo de canola
- 1 cebola grande em cubo
- 2 ovos batidos levemente
- 1 lata de cenoura sem sal, drenada
- 1 lata de milho verde, drenada
- 1 lata de vagens, drenada
- 1 lata de ervilhas, drenada
- 1 colher de mesa de molho com baixo sódio

1. Em uma caçarola em fogo alto coloque a água e o arroz para ferver.
2. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até toda a água ser absorvida pelo arroz.
3. Em uma outra caçarola em fogo médio acrescente o óleo de canola e cozinhe a cebola por 2-3 minutos até ficar macia. Acrescente os ovos batidos levemente.
4. Acrescente a cenoura, milho, vagens e as ervilhas nos ovos mexidos. Mexa e deixe no fogo por 5 minutos.
5. Acrescente o arroz cozido na mistura dos ovos /vegetais. Mistura o molho e o arroz.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS: Calorias 190, total de gordura 4g, sódio 624mg, carboidrato 32g, fibra dietética 7g, proteína 7g.

DICAS SAUDÁVEIS

Use uma mistura de vegetais frescos, congelados ou enlatados para manter o nível de sódio baixo e o de sabor alto.



PERÚ AMERICANO GOULASH

American Turkey Goulash

4 Porções

- Macarrão de farinha integral (8 onças cru)
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde ou vermelho picado (ou use um pacote de pimentão picado congelado.)
- 1 abobrinha média picada
- 1 libra d carne moída de Perú
- 2 copos de tomate picado (ou uma lata de 14.5 onças de tomate picado)
- 2 colheres de manjericão fresco picado ou 3 colheres de chá de manjericão seco
- Queijo parmesão ralado (opcional)

1. Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Escorra.
2. Sprayar uma frigideira com spray de comida. Em fogo médio, doure a cebola picada por 2 minutos, acrescente a carne moída de Perú e cozinhe por mais 4 minutos, misture a carne para um bom cozimento. Acrescente o pimentão e a abobrinha e cozinhe por mais alguns minutos até os vegetais estiverem macios e a carne de Perú estiver totalmente cozida.
3. Acrescente os ingredientes restantes e cozinhe por 5 minutos mexendo ocasionalmente.
4. Para Servir: Coloque a mistura do Perú com o macarrão, ou simplesmente coloque por cima do macarrão. Salpique com o parmesão ralado se desejar.

'' EU GOSTARIA DE DOBRAR ESSA RECEITA MAS AO INVÉZ DE MISTURAR TODO O MOLHO NO MACARRÃO, EU VOU CONGELAR A METADE DA MISTURA POR OUTRO DIA. SE EU COLOCAR DENTRO DA GELADEIRA DE MANHÃ TUDO QUE EU PRECISO FAZER, SERÁ COZINHAR O MACARRÃO E ESQUENTAR O MOLHO QUANDO EU CHEGAR EM CASA.''



QUESADILLAS DE FEIJÃO PRETO E VEGETAIS.

Black Bean and Vegetable Quesadillas

6 Porções

- 1 copo de feijão preto (se usar enlatado, escorrer e enchaguar)
- 1 colher de chá de óleo de oliva ou canola
- 2 cenouras médias, descascadas e picadas em pequenos pedaços.
- 1 abobrinha média, descascada e picada em rodela
- ½ copo milho (fresco ou congelado)
- 1 copo de queijo cheddar, baixa caloria , ralado
- 6 folhas de tortillas (melhor se forem de farinha integral !)
- Condimentos opcionais: molho (salsa) alface picada ou espinafre, yogurte natural ou sour cream baixa gordura. Salsinha picada ou cilantro

1. Esquentar o óleo em uma frigideira e dourar a cenoura até ficar um pouco macia. Acrescente a abobrinha e o milho e cozinhe até ficar macio, por volta de 8 minutos.

2. Deixe esfriar e acrescente o feijão preto nos vegetais. (Nota: Essa mistura neste ponto pode ser congelada, para ser usada depois.)

3. Coloque a mistura dentro da tortilla somente até a metade. Salpique queijo por cima de 1-2 colheres de mesa e enrole a tortilla em formato de meia lua.

4. Coloque em uma chapa aquecida ou em uma frigideira e aqueça por 2 minutos, vire e aqueça o outro lado até a quesadilla estiver toda aquecida e o queijo derretido.

5. Corte as quesadillas em fatias e cubra as com coberturas opcionais como o molho salsa, alface, espinafre, yogurte, sour cream e ervas cortadas.



ROLO DE CARNE NO MICROONDAS

Microwave Meatloaf

6 Porções

- 2 ovos batidos levemente
- ½ copo de pão esfarelado ou migalhas de biscoito de sal
- 1 cebola pequena picadinha
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 ½ libra de carne moída
- 2 colheres de mesa de ketchup, barbecue sauce (molho c/ saber de churrasco) ou molho para carne.

1. Em uma tigela grande misturar os ovos, pão ou farelo de biscoito, cebola, sal e pimenta do reino.
2. Acrescente a carne moída e misture completamente
3. Em uma vasilha segura para ir ao microondas, coloque a mistura de carne em formato de um donut (para um cozimento uniforme)
4. Espalhe ketchup, o molho de barbecue ou o molho de carne uniforme em cima da carne
5. Asse no microondas em alta temperatura por 6 minutos. Vire a vasilha. Asse por mais 6-8 minutos.
6. Deixe repousar por 5 minutos. A carne esta pronta quando o termômetro de carne marcar 165F.

DICAS SAUDÁVEIS

Se você modelar a carne em formato de um bagel, ela cozinhará mais uniformemente. 165F é a temperatura ideal para matar bactérias prejudiciais como salmonela e e-coli.

