

وصفات أسواق المزارعين

انقر على أسماء الفاكهة والخضراوات أدناه للحصول على وصفات لذيذة.

الصفحة	المكون الرئيسي	الصفحة	المكون الرئيسي
49	البامية	3	التفاح
51	الخوخ	5	البنجر
53	الكمثرى	9	الفاصوليا السوداء
55	الفلفل الرومي	11	التوت الأزرق
57	البرقوق	13	الخضراوات الورقية القابلة للتسوية
59	البطاطس	15	البروكلي
63	اليقطين	17	كرنب بروكسل
65	الفجل	19	قرع الجوز
67	الفاصوليا الحمراء	21	الملفوف/الكرنب
71	خلطات التوابل	29	الجزر
75	السبانخ	31	الحمص
79	الفراولة	35	الذرة
81	الكوسة	37	الخيار
83	البطاطا الحلوة	39	الباذنجان
87	الطماطم	41	الفواكه المنكهة للماء
91	البطيخ	43	فاصوليا خضراء
93	الخضراوات الورقية الشتوية	45	الخس
		47	الشمام



Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Arabic

للحصول على نصائح عن تناول الطعام الصحي، اضغط على إعجاب بصفحتنا على فيسبوك عبر الرابط [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). للمزيد من المعلومات حول أسواق Stellar Farmers Markets، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). تفضل بزيارة [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) للحصول على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA).

Apples

- Choose firm apples that have smooth, bright skins with no bruises.
- Store unwashed apples in the refrigerator for up to 3 to 4 weeks.
- Skin can be eaten. Simply rinse and enjoy!
- Apples have fiber, especially in the skin, which helps to keep you regular.



Applesauce

Ingredients:

6 apples, diced
1 teaspoon cinnamon
(optional)

Directions:

1. In a medium pot, place apples, cinnamon and 1 cup of water.
2. Bring apples to a boil over high heat, stirring often.
3. Reduce heat to medium and simmer the apples for 30 minutes or until they are very soft. Stir often.
4. Leave lumpy or mash with a fork for a smoother sauce.
5. Serve warm or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 apples, chopped
1 pear, chopped
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon cinnamon
1/8 teaspoon ground
nutmeg

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add apples and cook for 3 minutes.
3. Add pears and lemon juice. Cook for another 3 minutes.
4. Sprinkle cinnamon and nutmeg. Continue to cook for another 3 minutes.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **diabetic-recipes.com**.

Quick Tips

- Squeeze lemon juice over cut apples to keep them from turning brown.
- Carry an apple with you for a quick snack.
- Add chopped apples to oatmeal, either before or after cooking.

Kids can:

- Rinse apples.
- Spread peanut butter on apple slices.

التفاح



- اختر التفاح الصلب ذا القشر الناعم النضر الذي لا يحتوي على أي بقع.
- خزن التفاح غير المغسول في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 إلى 4 أسابيع.
- يمكنك أكل قشر التفاح. ما عليك سوى غسله والاستمتاع بتناوله!
- يحتوي التفاح على الألياف، خاصة في القشرة، التي تساعد على انتظام عملية الإخراج لديك.

صلصة التفاح

المقادير:

- 6 ثمرات من التفاح مقطعة إلى قطع متوسطة
- ملعقة صغيرة من القرفة (اختياري)

طريقة التحضير:

1. في قدر متوسط الحجم، أضف التفاح والقرفة وكميًا واحدًا من الماء.
 2. اجعل التفاح يغلي عند درجة حرارة عالية مع تقلبيه من آن لآخر.
 3. قم بتهديئة النار لتكون متوسطة واترك التفاح ليُطهى لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح لينًا للغاية. قلب من آن لآخر.
 4. اترك قطع التفاح داخل الصوص أو اهرسها بواسطة شوكة للحصول على صلصة ذات قوام ممتزج.
 5. تقدم دافئة أو باردة.
 6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص.

التفاح والكمثرى المقلتان بشكل سريع

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- ثمرتا تفاح مقطعتان إلى قطع كبيرة
- ثمرة كمثرى مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/8 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
 2. أضف التفاح وقم بطهيه لمدة 3 دقائق.
 3. أضف الكمثرى وعصير الليمون. اطبخ المكونات لمدة 3 دقائق أخرى.
 4. انثر القرفة وجوزة الطيب. استمر في طبخ المكونات لمدة 3 دقائق أخرى.
 5. قدمها واستمتع بمذاقها!
 6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من diabetic-recipes.com.

نصائح سريعة

- اعصر ليموناً فوق التفاح المقطع للحفاظ عليه من تغير لونه إلى اللون البني.
- احمل معك تفاحة لتتناولها كوجبة سريعة.
- أضف التفاح المقطع إلى الشوفان، إما قبل الطهو أو بعده.

يمكن للأطفال:

- شطف التفاح.
- دهن زبدة الفول السوداني فوق شرائح التفاح.

Beets

- Choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- Separate beet greens from roots, keep in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Before eating, remove beet greens, leaving 1 inch of stem.
- Scrub beets well and keep the skin on. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- Beets have fiber, which helps to keep you regular.



Gingered Beet and Carrot Slaw

Ingredients:

4 cups grated beets
4 cups grated carrots
1/2 cup chopped onion
1/2 cup chopped poblano pepper
1 tablespoon minced ginger
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons mustard
1/4 cup chopped fresh cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. To make the slaw, combine the beets, carrots, onion, poblano pepper and ginger in a large bowl.
2. In a small bowl, combine the lime juice, oil, mustard and cilantro. Pour onto the slaw.
3. Season with salt and black pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **yummly.com**.

Glazed Beets and Greens

Ingredients:

1 onion, sliced
5 beets and greens, chopped
3 tablespoons balsamic vinegar
3 tablespoons vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot over high heat, add onions, beets, vinegar and oil.
2. Cover vegetables with 1 cup of water and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until soft.
4. Add the greens and cook for 5 more minutes. Season with salt and black pepper.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *The Modern Vegetarian Kitchen* by Peter Berley.

Quick Tips

- If beet juice stains your hands, scrub them with a teaspoon of salt and rinse.
- Add cooked sliced beets or raw shredded beets to salads.
- Do not throw out the beet greens! Rinse, chop and add to a soup or stir-fry.

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

البنجر



- اختر حبات البنجر الصلبة والناعمة ذات اللون الغني الداكن.
- افصل الأوراق عن الحبات وخزن الحبات في الثلاجة واستخدمها في غضون أسبوعين.
- أزل الأوراق تاركًا مقدار بوصة واحدة من الساق قبل تناوله. افرك البنجر جيدًا تاركًا القشرة.
- يمكن شواء حبات البنجر، أو سلقها أو أكلها نيئة.
- يحتوي البنجر على الألياف التي تساعد على انتظام عملية الإخراج لديك.

سلطة الجزر والبنجر مع الزنجبيل

المقادير:

- 4 أكواب من البنجر المبشور
- 4 أكواب من الجزر المبشور
- 1/2 كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من فلفل البوبلانو مقطع إلى قطع كبيرة
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقتا كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة من الخل
- 1/4 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. لعمل السلطة، يُمزج البنجر والجزر والبصل وفلفل البوبلانو والزنجبيل في وعاء عميق كبير.
 2. وفي وعاء عميق صغير، اخلط عصير الليمون الحامض والزيت والخل والكزبرة. صب المزيج فوق السلطة.
 3. تبليها بالملح والفلفل الأسود.
 4. قدمها واستمتع بمذاقها!
 5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من yummly.com.

البنجر اللامع مع أوراقه الخضراء

المقادير:

- حبة بصل مقطعة إلى شرائح
- 5 حبات من البنجر وأوراقه الخضراء، مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من خل البسليك
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف البصل والبنجر والخل والزيت في قدر كبير على نار عالية.
2. قم بتغطية الخضروات بمقدار كوب واحد من الماء واتركها لتغلي.
3. قم بتهديئة النار واترك المكونات لتُطهى لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح لينّة.
4. أضف الأوراق واترك المكونات تُطهى لمدة 5 دقائق إضافية. تبليها بالملح والفلفل الأسود.
5. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من كتاب *The Modern Vegetarian Kitchen* بقلم Peter Berley.

نصائح سريعة

- إذا تسبب عصير البنجر في تصبغ يديك، فافركهما بملعقة صغيرة من الملح واشطفهما.
- أضف شرائح البنجر المطبوخ أو البنجر المبشور النيئ إلى السلطات.
- لا ترم أوراق البنجر! تُشطف وتُقطع وتُضاف إلى الحساء أو تُطهى بالقلي السريع.

يمكن للأطفال:

- فرك حبات البنجر بالماء.
- غسل أوراق البنجر وتقطيعها باليدين.

Beets

- Choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- Separate beet greens from roots, keep in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Before eating, remove beet greens, leaving 1 inch of stem.
- Scrub beets well and keep the skin on. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- Beets have fiber, which helps to keep you regular.



Beets With Mustard Seeds

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 teaspoon yellow mustard seeds
1 onion, diced
2 teaspoons cumin
2 teaspoons coriander
1 teaspoon garam masala
1 tablespoon shredded,
unsweetened coconut
3 cups chopped beets
1/2 teaspoon salt
1 1/2 cups water

Directions:

1. In a large pan, heat the oil over medium-high heat.
2. Add the mustard seeds and cook until they sizzle, about 30 seconds.
3. Add the onion and stir until soft, about 5 minutes.
4. Add the cumin, coriander, garam masala and the coconut. Cook for 1 minute.
5. Add the beets and cook for 3 minutes. Stir.
6. Add the salt and water. Bring to a boil, reduce the heat and cover.
7. Simmer for 15 minutes or until beets are soft.
8. Once the beets are soft, remove the lid and cook for 2 to 3 minutes until the remaining liquid thickens.
9. Turn the heat off and cover the pan. Let it sit for 5 minutes so the dish can absorb all the flavors.
10. Serve and enjoy!
11. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Indian For Everyone* by Anupy Singla.

Quick Tips

- If beet juice stains your hands, scrub them with a teaspoon of salt and rinse.
- Add cooked sliced beets or raw shredded beets to salads.
- Do not throw out the beet greens! Rinse, chop and add to a soup or stir-fry.

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

البنجر



- اختر البنجر الصلب ذا الملمس الناعم واللون الداكن الغني.
- افصل أوراق البنجر الخضراء عن الجذور، واحفظ البنجر في الثلاجة واستخدمه في غضون أسبوعين.
- قبل تناول البنجر، اقطع الأوراق الخضراء تاركًا بوصة واحدة من الساق.
- افرك البنجر جيدًا وحافظ على قشرته. قد يؤكل البنجر محمصًا أو مسلوقًا أو نيئًا.
- يحتوي البنجر على الألياف، التي تساعد على انتظام عملية الإخراج لديك.

البنجر مع بذور الخردل

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الخردل الصفراء
- 1 حبة بصل مقطعة إلى مكعبات
- 2 ملعقة صغيرة من الكمون
- 2 ملعقة صغيرة من الكزبرة
- 1 ملعقة صغيرة من بهارات الجارام ماسالا
- 1 ملعقة كبيرة من جوز الهند المبشور غير المالح
- 3 أكواب من البنجر المقطع
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 1/2 كوب ماء

طريقة التحضير:

1. في مقلاة كبيرة، سخّن الزيت على نار متوسطة إلى عالية.
2. أضف بذور الخردل وقم بطهيها حتى تصدر صوتًا يشبه الأزيز، لمدة 30 ثانية تقريبًا.
3. يُضاف البصل ويُقلب حتى ينضج، لمدة 5 دقائق.
4. أضف الكمون والكزبرة وبهارات الجارام ماسالا وجوز الهند. يُطهى الخليط لمدة دقيقة واحدة.
5. يُضاف البنجر ويُطهى الخليط لمدة 3 دقائق. قلب الخليط.
6. أضف الملح والماء. اترك الخليط حتى يغلي، ثم هدي النار وغطه.
7. يُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج البنجر.
8. بمجرد أن ينضج البنجر، أزل الغطاء وقم بطهي البنجر لمدة 2 إلى 3 دقائق حتى يصبح السائل المتبقي سميكًا.
9. أطفئ النار وقم بتغطية المقلاة. اتركه لمدة 5 دقائق كي يمتص الطبق جميع النكهات.
10. قدّمه واستمتع بالمذاق الرائع!
11. ضع ما تبقى في الثلاجة.

هذه المقادير تكفي 4 أفراد. الوصفة مقتبسة من Indian For Everyone
من إعداد Anupy Singla.

نصائح سريعة

- إذا تسبّب عصير البنجر في تلطيخ يديك، فافركهما بملعقة صغيرة من الملح ثم اشطفهما بالماء.
- أضف شرائح البنجر المطبوخ أو البنجر المبشور النيء إلى السلطات.
- لا تتخلص من أوراق البنجر الخضراء! يمكن شطفها وتقطيعها وإضافتها إلى الحساء أو يتم تحضيرها بطريقة القلي السريع.

يمكن للأطفال:

- فرك جذور البنجر.
- شطف أوراق البنجر الخضراء ثم تقطيعها.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Black Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Black Beans and Peppers

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 green bell pepper, chopped
4 garlic cloves, minced
1 teaspoon cumin
2 teaspoons dried oregano
1 teaspoon fresh ginger, peeled and minced
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) of black beans, rinsed and drained
2 tablespoons apple cider vinegar
1 jalapeño, seeded and diced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onions and stir until soft, about 5 minutes
3. Add bell pepper and stir until soft, about 3 minutes.
4. Add the garlic, cumin, oregano and ginger, and cook for 1 minute longer.
5. Add black beans, vinegar, jalapeño and 1/2 cup of water. Bring to boil, reduce heat to low, cover and simmer for 5 minutes.
6. Season with salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from thespruceeats.com.

Black Bean Spread

Ingredients:

1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) of black beans, rinsed
1 onion, chopped
3/4 teaspoon paprika
1 tablespoon apple cider vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
2 tablespoons chopped basil (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients. Mash together and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings. Adapted from vegweb.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.



الفاصوليا السوداء

- قبل طهي الحبوب المجففة، أزل الحصى وأي حبوب ذابلة. وانقعها لمدة 8 ساعات على الأقل.
- لتحضير أسرع، غط الفاصوليا المجففة بالماء البارد واتركها حتى الغليان. أطفئ النار واترك الفاصوليا لتتقع لمدة ساعة إلى ساعتين. قم بتصفيتها واشطف الفاصوليا وغطها بماء عذب.
- اطبخها على نار هادئة لمدة ساعة إلى ساعتين أو إلى أن تصبح لينّة.
- تعتبر الفاصوليا مصدرًا ميسور التكلفة للبروتين والألياف.

الفاصوليا السوداء والفلل

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- حبة من الفلفل الأخضر مقطعة إلى قطع كبيرة
- 4 فصوص من الثوم، يتم فرمها
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقتان صغيرتان من زعتر الأوريجانو المجفف
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- 1 1/2 كوب من الفاصوليا السوداء المطهية أو علبة واحدة (15 1/2 أونصة) من الفاصوليا السوداء، مصفاة ومغسولة
- ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
- حبة من الهالابينو بدون بذور ومقطعة إلى قطع متوسطة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف البصل واستمر في تشويحه إلى أن يصبح لينًا، لمدة 5 دقائق تقريبًا.
3. أضف الفلفل الرومي واستمر في تشويحه إلى أن يصبح لينًا، لمدة 3 دقائق تقريبًا.
4. أضف الثوم والكمون وزعتر الأوريجانو والزنجبيل واتركه ليُطهى لدقيقة أخرى.
5. أضف الفاصوليا السوداء والخل والهالابينو و 1/2 كوب من الماء. اترك المقادير لتغلي، ثم قم بتهدئة النار وغطها واتركها لتُطهى لمدة 5 دقائق.
6. تبليها بالملح والفلفل الأسود.
7. قدمها واستمتع بمذاقها!
8. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من thespruceeats.com.

معجون الفاصوليا السوداء القابل للدهن

المقادير:

- 1 1/2 كوب من الفاصوليا السوداء المطهية أو علبة واحدة (15 1/2 أونصة) من الفاصوليا السوداء، مصفاة ومغسولة
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3/4 ملعقة صغيرة من البابريكا
- ملعقة كبيرة من خل التفاح
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- فص ثوم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من الريحان المفروم (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. قم بخلط جميع المقادير في وعاء عميق كبير.
 2. اهرسها معًا واخلطها جيدًا.
 3. قدمها واستمتع بمذاقها!
 3. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 10 أشخاص. مقتبسة من vegweb.com.

نصائح سريعة

- يكافئ رطل واحد من الفاصوليا المجففة (كوبان) خمسة إلى ستة أكواب من الفاصوليا المطهية.
- يمكن أن تحل الفاصوليا المعلبة محل الفاصوليا المجففة أو المطهية في أي وصفة.
- يمكن الاحتفاظ بالفاصوليا المجففة في وعاء محكم يمنع دخول الهواء أو خروجه لمدة عام.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في فرز حبوب الفاصوليا المجففة للتخلص من الشوائب قبل نقعها.
- المساعدة في هرس الفاصوليا بشوكة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Blueberries

- Choose blueberries that are firm and not wrinkled.
- Refrigerate for up to 3 days or rinse, place in a plastic bag and freeze for up to 3 to 6 months.
- Before eating, rinse, remove the stems and enjoy!
- Blueberries have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Blueberry Thyme Fruit Salad

Ingredients:

1 cup blueberries
4 peaches or nectarines, chopped
1 tablespoon chopped, fresh thyme
2 teaspoons ginger, peeled and grated
2 tablespoons lemon juice or more,
to taste
2 tablespoons water
1 peach, grated
1 teaspoon grated lemon peel

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Chill in the refrigerator for at least 1 hour.
3. Serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from simplyrecipes.com.

Blueberry Grape Relish

Ingredients:

2 cups blueberries
2 cups seedless red grapes
1 tablespoon honey
1 tablespoon minced, fresh ginger
1 teaspoon chopped, fresh rosemary
2 tablespoons red wine vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, over medium-high heat, combine blueberries, grapes, honey, ginger, rosemary and vinegar.
2. Bring to a boil, then reduce to low heat and simmer for 15 minutes.
3. Remove pan from heat and season with salt and black pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings. Adapted from marthastewart.com.

Quick Tips

- Sprinkle on hot or cold breakfast cereal, or low-fat yogurt.
- Blend blueberries with ice and your favorite fresh or frozen fruit to make a smoothie.

Kids can:

- Rinse blueberries before eating.
- Place in a bowl or bag for an easy snack at home or on the go.



التوت الأزرق

- اختر حبات التوت الأزرق الصلبة وغير المتجمدة.
- احفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام أو اشطفها، وضعها في كيس بلاستيكي ثم جمدها لمدة تصل إلى 3 إلى 6 أشهر.
- قبل الأكل، اشطف التوت، وانزع سيقانه واستمتع بالتناول!
- يحتوي التوت الأزرق على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

سلطة فواكه التوت الأزرق مع الزعتر

المقادير:

- كوب من التوت الأزرق
- 4 حبات من الخوخ أو النكتارين مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج مقطع إلى قطع كبيرة
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون أو أكثر، حسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- حبة خوخ مبشورة
- ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق كبير، امزج جميع المقادير واخلطها جيداً.
2. ثم دعها تبرد في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل.
3. قدمها واستمتع بمذاقها!
4. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من simplyrecipes.com.

مقبل التوت الأزرق والعنب

المقادير:

- كوبان من التوت الأزرق
- كوبان من العنب الأحمر الخالي من البذور
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقة ملح من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- ملعقة صغيرة من الروزماري الطازج المقطع
- ملعقتان كبيرتان من خل العنب الأحمر
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. ضع التوت الأزرق والعنب والعسل والروزماري والخل في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية.
2. اترك المقادير لتغلي، ثم قم بتهدئة النار واتركها لتطهى لمدة 15 دقيقة.
3. ارفع المقلاة عن النار وتبل المكونات بالملح والفلفل الأسود.
4. قدمها واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 10 أشخاص. مقتبسة من marthastewart.com.

نصائح سريعة

- انثر ثمار التوت الأزرق على حبوب الإفطار الساخنة أو الباردة أو الزبادي قليل الدسم.
- اخلط التوت الأزرق في الخلاط مع الثلج وفاكهتك المفضلة الطازجة أو المجمدة لصنع مشروب سموذي.

يمكن للأطفال:

- غسل التوت الأزرق قبل تناوله.
- وضع التوت الأزرق في وعاء عميق أو كيس لتناوله كوجبة خفيفة في المنزل أو خارجه.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Braising Greens

- Braising greens are a mix of dark greens such as collards, kale, Swiss chard, mustard greens, turnip greens and beet greens.
- Look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- Wrap unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for up to 3 to 5 days.
- Before cooking, rinse well and trim leaves from stem.
- Dark greens have iron, which is good for circulation.



Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
2 garlic cloves, minced
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
6 cups chopped collard greens
1 cup chopped tomatoes
2 tablespoons peanut butter
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion, garlic and red pepper flakes and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add greens and 1/4 cup water. Cover and cook until greens are soft, about 15 minutes.
4. Add tomato and peanut butter. Add black pepper to taste.
5. Stir well. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Braised Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons minced garlic
1 yellow onion, chopped
3 medium tomatoes, diced
1/2 teaspoon curry powder
1/2 teaspoon coriander
9 cups chopped collard greens or other leafy greens, stems removed
1 tablespoon smoked paprika (optional)
1/4 teaspoon cayenne pepper
1/2 lemon, juiced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onions and garlic and cook until soft, about 3 to 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, curry, coriander and paprika. Continue stirring for about 2 minutes.
4. Add 1/4 cup of water, cover and let simmer for 5 minutes.
5. Add collard greens, cayenne pepper and lemon juice. Cover and continue cooking for another 5 to 10 minutes until greens have cooked.
6. Season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from africanbites.com.

Quick Tips

- Braising greens can be added to soups a few minutes before serving.
- 1 pound of greens is equal to about 8 cups, chopped.

Kids can:

- Rinse greens with cold water.
- Tear greens to add to a recipe.



الخضراوات الورقية القابلة للتسوية

- إن الخضراوات الورقية القابلة للتسوية عبارة عن مزيج من الخضراوات الورقية الداكنة مثل الكرنب، والكرنب الأجعد، والسلق السويسري، والأوراق الخضراء للخردل، والأوراق الخضراء للفت، والأوراق الخضراء للبنجر.
- ابحث عن الخضراوات الورقية الرطبة الطازجة ذات الأوراق الخضراء الغنية.
- ضع الخضراوات الورقية دون غسلها في منشفة ورقية رطبة ثم ضع المنشفة في كيس بلاستيكي واحفظها في الثلاجة من 3 إلى 5 أيام.
- قبل طهيها، اغسلها جيدًا وقم بتشذيب الأوراق من السيقان.
- تحتوي الخضراوات الورقية الداكنة على الحديد المفيد للدورة الدموية.

أوراق الملفوف مع صلصة الفول السوداني الحار

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوب من البصل المقطع إلى قطع كبيرة
- فصان من الثوم المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المهروس
- 6 أكواب من أوراق الملفوف المقطع إلى قطع كبيرة
- كوب من الطماطم المقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف البصل، والثوم، ورائق الفلفل الأحمر، واطبخها إلى أن تصبح لينة، لمدة 5 دقائق تقريبًا. قلب من أن لآخر.
3. أضف الأوراق و 1/4 كوب من الماء. غط القدر واترك المكونات لتطهى إلى أن تصبح الأوراق لينة، لمدة حوالي 15 دقيقة.
4. أضف الطماطم وزبدة الفول السوداني. أضف الفلفل الأسود حسب الرغبة.
5. قلبها جيدًا. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من The NYC Green Cart
Fresh Food Pack

أوراق الملفوف المطهية ببطة

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقتان صغيرتان من الثوم المفروم
- حبة من البصل الأصفر مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى قطع متوسطة
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة
- 9 أكواب كرنب أو أي خضروات ورقية أخرى منزوعة السيقان
- ملعقة كبيرة من البابريكا المدخنة (اختياري)
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- 1/2 حبة ليمون معصورة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف البصل والثوم واتركهما ليطهيا إلى أن يصبحا لينين، لمدة 3 إلى 5 دقائق تقريبًا. قلب من أن لآخر.
3. أضف الطماطم والكاري والكزبرة والبابريكا. استمر في تقليب المكونات لمدة دقيقتين إضافيتين.
4. أضف 1/4 كوب من الماء وغط المقلاة واترك المكونات على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
5. أضف أوراق الملفوف والفلفل الأحمر الحار وعصير الليمون. غط المقلاة واستمر في الطهي لمدة 5 إلى 10 دقائق أخرى حتى تتضج الأوراق الخضراء.
6. تبليها بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
7. قدمها واستمتع بمذاقها!
8. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من africanbites.com

نصائح سريعة

- يمكن إضافة الخضراوات الورقية القابلة للتسوية إلى أطباق الحساء قبل تقديمها ببضع دقائق.
- يساوي رطل واحد من الخضراوات الورقية حوالي 8 أكواب من الخضراوات الورقية المقطعة.

يمكن للأطفال:

- غسل الأوراق بماء بارد.
- تقطيع الأوراق لإضافتها إلى إحدى الوصفات.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Broccoli

- Choose broccoli with dark green florets.
- Refrigerate unwashed and in a plastic bag for up to 1 week.
- Before cooking, wash and trim florets from stalks. Enjoy florets and stems raw or cooked.
- Broccoli has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
3 cups broccoli florets
2 carrots, chopped
1 yellow bell pepper, cut into strips
1 onion, chopped
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon salt (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, add oil and garlic. Cook over high heat for 2 minutes.
2. Add broccoli, carrots and 1/2 cup of water. Cook for 3 minutes, stirring often.
3. Add bell pepper and onion. Cook for 5 more minutes and continue to stir often.
4. Remove from heat. Vegetables will be crisp and brightly colored.
5. Toss with lemon juice and salt.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

4 cups broccoli, chopped small
3/4 cup dried cranberries or raisins, chopped
2 to 3 scallions or green onions, sliced
2 carrots, shredded
1 cucumber, chopped
3 tablespoons apple cider vinegar
1/4 cup olive oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, boil 4 cups of water over high heat.
2. Add broccoli and cook for 3 minutes.
3. Rinse broccoli under cold water until cool.
4. Place cooled broccoli, dried fruit and all remaining vegetables in a bowl.
5. To make dressing, whisk together vinegar and oil until combined in a separate bowl.
6. Pour dressing over mixed vegetables and dried fruit. Season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Eat raw broccoli with a low-fat salad dressing for a healthy, crunchy snack!
- Do not throw away the broccoli stems. They can be sliced and eaten with your favorite dip or sauce!
- Steam broccoli with garlic for a delicious side dish.

Kids can:

- Wash broccoli.
- Break off broccoli florets from the stalk.



البروكلي

- اختر البروكلي ذا الزهيرات الخضراء الداكنة.
- خزنه في الثلاجة بدون غسله داخل كيس بلاستيكي لمدة تصل إلى أسبوع.
- قبل الطهي، اغسل الزهيرات وشذبيها من السيقان. استمتع بتناول الزهيرات والسيقان نيئة أو مطبوخة.
- يحتوي البروكلي على فيتامين (ج) المفيد لمقاومة نزلات البرد والتنام الجروح.

البروكلي المقلي بشكل سريع

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- فصان من الثوم المفروم
- 3 أكواب من زهيرات البروكلي
- حبتان من الجزر مقطعتان إلى قطع كبيرة
- حبة من الفلفل الأصفر مقطعة إلى شرائح
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)

طريقة التحضير:

1. أضف الزيت والثوم في مقلاة قلي كبيرة. اطبخهما على نار عالية لمدة دقيقتين.
 2. أضف البروكلي والجزر و1/2 كوب من الماء. اطبخ المكونات لمدة 3 دقائق مع التقليب من آن إلى آخر.
 3. أضف الفلفل الرومي والبصل. اطبخ المكونات لمدة 5 دقائق إضافية واستمر في التقليب من آن لآخر.
 4. ارفع المقلاة عن النار. سوف تكون الخضراوات ذات قوام متماسك ونضرة اللون.
 5. امزجها مع عصير الليمون والملح.
 6. قدمها واستمتع بمذاقها!
 7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 5 أشخاص.**

سلطة البروكلي المقطع إلى قطع صغيرة

المقادير:

- 4 أكواب من البروكلي مقطع إلى قطع صغيرة
- 3/4 كوب من التوت البري أو الزبيب المجفف، مقطعة
- 2 إلى 3 حبات من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح
- حبتان من الجزر المبشور
- حبة من الخيار مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من خل التفاح
- 1/4 كوب من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في قدر كبير، اغل 4 أكواب من الماء على نار عالية.
2. أضف البروكلي ودعه يُطهى لمدة 3 دقائق.
3. اشطف البروكلي تحت ماء بارد إلى أن يبرد.
4. ضع البروكلي المبرد والفواكه المجففة وجميع الخضراوات المتبقية في وعاء عميق.
5. لتحضير التتبيلة، اخفق الخل والزيت معًا حتى يتجانسوا في وعاء عميق منفصل.
6. اسكب التتبيلة فوق مزيج الخضراوات والفواكه المجففة. تبلها بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
7. قدمها واستمتع بمذاقها!
8. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقدمة من قبل Aranza Portugal
Stellar Farmers Markets

نصائح سريعة

- تناول البروكلي النيئ مع تتبيلة سلطة قليلة الدسم كوجبة خفيفة مقرمشة وصحية!
- لا ترم سيقان البروكلي. يمكنك تقطيعها وتناولها مع تغميسك أو صلصتك المفضلة!
- اطه البروكلي مع الثوم على البخار لإعداد طبق جانبي لذيذ.

يمكن للأطفال:

- غسل البروكلي.
- فصل زهيرات البروكلي عن الساق.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Brussels Sprouts

- Choose Brussels sprouts that are firm and bright green, with no yellow or wilted leaves and few holes.
- Store unwashed Brussels sprouts in a plastic bag in the refrigerator for up to 10 days.
- Before eating, remove stem and discolored leaves, and rinse well.
- Brussels sprouts have calcium, which helps build strong bones.



Brussels Sprouts With Peanut Dressing

Ingredients:

5 cups thinly sliced Brussels sprouts
1 tablespoon peanut butter
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon honey
1 tablespoon vinegar
1 tablespoon low-sodium soy sauce
Black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the Brussels sprouts.
2. To make dressing, mix peanut butter, oil, honey, vinegar and soy sauce in a small bowl.
3. Pour dressing over Brussels sprouts.
4. Add black pepper to taste.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Brussels Sprouts With Apples and Onions

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup diced onion
4 cups sliced Brussels sprouts
2 cups diced apple
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon black pepper
Salt to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion. Cook for 5 minutes, until soft.
3. Add Brussels sprouts and cook for 5 minutes.
4. Add the apple and cook 5 to 10 minutes, or until apples are soft.
5. Remove from heat and add lemon juice, black pepper and salt. Mix well.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

Quick Tips

- Shred raw Brussels sprouts and add them to a salad. They are also tasty steamed, roasted or sautéed.
- To roast Brussels sprouts, toss with oil, salt and black pepper. Place on a baking sheet and roast at 400 degrees Fahrenheit for 30 to 40 minutes.
- Cut Brussels sprouts into quarters and add them to casseroles, stews and soups.

Flavor Flip: Peanut Dressing

- Add 2 cloves of minced garlic and 1 teaspoon fresh ginger to the dressing.

كرنب بروكسل



- اختر حبات كرنب بروكسل الصلبة ذات اللون الأخضر النضر والتقوب القليلة، التي لا تحتوي على أوراق صفراء أو ذابلة.
- احفظ كرنب بروكسل دون غسله في كيس بلاستيك في الثلاجة لمدة تصل إلى 10 أيام.
- قبل تناوله، أزل الساق والأوراق التي تغيّر لونها واشطفه جيدًا.
- يحتوي كرنب بروكسل على الكالسيوم الذي يساعد في بناء عظام قوية.

كرنب بروكسل مع تنبيلة الفول السوداني

المقادير:

- 5 أكواب من كرنب بروكسل مقطع إلى شرائح رقيقة
- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا قليلة الصوديوم
- فلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف كرنب بروكسل في وعاء عميق كبير.
2. لإعداد التنبيلة، امزج زبدة الفول السوداني مع الزيت والعسل والخل وصلصة الصويا في وعاء عميق صغير.
3. صب التنبيلة فوق كرنب بروكسل.
4. أضف الفلفل الأسود حسب الرغبة.
5. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 5 أشخاص. مقدمة من Beth Bainbridge
Stellar Farmers Markets

كرنب بروكسل مع التفاح والبصل

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوب من البصل مقطع إلى قطع متوسطة
- 4 أكواب من كرنب بروكسل مقطع إلى شرائح
- كوبان من التفاح مقطع إلى قطع متوسطة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف البصل. اتركه ليُطهى لمدة 5 دقائق إلى أن يصبح لينًا.
3. أضف كرنب بروكسل واطرك المكونات لُطهى لمدة 5 دقائق.
4. أضف التفاح واطرك المكونات لُطهى لمدة 5 إلى 10 دقائق أو إلى أن يصبح التفاح لينًا.
5. ارفع المقلاة عن النار وأضف عصير الليمون والفلفل الأسود والملح. اخلط المكونات جيدًا.
6. قدمها واستمتع بمذاقها!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقتبسة من nytimes.com.

نصائح سريعة

- قطع كرنب بروكسل النقي إلى شرائح رفيعة وأضفه إلى السلطة. ويكون كرنب بروكسل لذيذًا أيضًا عند تناوله مطهًواً على البخار أو مشويًا أو مشويًا (سوتيه).
- لشي كرنب بروكسل، تبّله بالزيت والملح والفلفل الأسود. ثم ضعه على صاج طهي واشوه على درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت لمدة 30 إلى 40 دقيقة.
- قطع كرنب بروكسل إلى أرباع وأضفه إلى الطواجن وأطباق اليخنات والحساء.

نكهات مبتكرة: تنبيلة الفول السوداني

- أضف فصين من الثوم المفروم وملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم إلى التنبيلة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Butternut Squash

- Choose butternut squash that is heavy for its size and has smooth, firm skin.
- Store in a cool, dry place for up to 3 months.
- Before cooking, wash, cut in half and remove seeds. Leave skin on and bake for 30 minutes at 350 degrees Fahrenheit.
- Butternut squash has potassium, which is good for your heart.



Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 cups seeded and cubed butternut squash
3/4 cup apple cider
1 tablespoon chopped fresh herbs (sage, rosemary or thyme) or 2 teaspoons dried herbs
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over high heat. Stir in onion and cook until soft.
2. Add squash and apple cider. Cook for about 15 minutes.
3. Stir in herbs, salt and black pepper to taste. Cook for about 2 minutes.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 red bell pepper, chopped
3 cups seeded and cubed butternut squash
3 cups chopped collard greens
1/4 teaspoon salt
Black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat. Stir in onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add squash and cook covered for 5 minutes.
3. Add collard greens, salt, black pepper and 1/2 cup of water. Add more water as needed to prevent sticking. Cook until vegetables are soft, about 8 to 10 minutes.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Try all types of winter squash: butternut, acorn, Hubbard and kabocha squash. Each has a different flavor and texture.
- Any winter squash can be swapped for another in recipes.
- Add leftover cooked squash to yogurt or oatmeal.
- Add squash to a soup or casserole.
- Bake seeds for a yummy snack!

Kids can:

- Remove seeds from squash.
- Stuff squash halves with a vegetable mixture.

قرع الجوز



- اختر قرع الجوز الذي يكون ثقيلًا بالنسبة إلى حجمه وله قشرة ناعمة وصلبة.
- خزنه في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.
- قبل الطهي، اغسله وقطعه إلى نصفين وأزل البذور. اترك القشرة وضعه في الفرن لمدة 30 دقيقة على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت.
- يحتوي قرع الجوز على البوتاسيوم المفيد لصحة قلبك.

قرع الجوز وعصير التفاح

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوب بصل مقطع إلى قطع كبيرة
- 4 أكواب من قرع الجوز المزال بذوره والمقطع إلى مكعبات
- 3/4 كوب من عصير التفاح
- ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة مقطعة إلى قطع كبيرة (المرمية أو الروزماري أو الزعتر) أو
- ملعقتان صغيرتان من الأعشاب المجففة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار عالية في مقلاة كبيرة. قلب البصل واتركه ليُطهى إلى أن يصبح لينًا.
 2. أضف القرع وعصير التفاح. اترك المكونات لتُطهى لمدة 15 دقيقة تقريبًا.
 3. أضف الأعشاب والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. اترك المكونات لتُطهى لمدة دقيقتين تقريبًا.
 4. قدمها واستمتع بمذاقها!
 5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص.

قرع الجوز مع أوراق الملفوف

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- حبة من الفلفل الأحمر مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3 أكواب من قرع الجوز المزال بذوره
- مقطعة إلى مكعبات
- 3 أكواب من أوراق الملفوف مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار من متوسطة إلى عالية في قدر كبير. أضف البصل والفلفل الرومي وقلبهما واتركهما ليُطهيا إلى أن يصبحا لينين.
 2. أضف القرع واترك المكونات لتُطهى مع تغطية القدر لمدة 5 دقائق.
 3. أضف أوراق الملفوف والملح والفلفل و 1/2 كوب من الماء. أضف المزيد من الماء عند الحاجة من أجل تفادي التصاق الطعام. اترك المكونات لتُطهى إلى أن تصبح الخضراوات لينة، لمدة 8 إلى 10 دقائق تقريبًا.
 4. قدمها واستمتع بمذاقها!
 5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 4 أشخاص.

نصائح سريعة

- جرب جميع أنواع القرع الشتوي: قرع الجوز، والقرع البلوطي، والقرع الكبير، وقرع الكابوتشا. لكل منها نكهة وقوام مختلفين.
- يمكن استخدام أي نوع من القرع الشتوي بدلاً من نوع آخر في الوصفات.
- أضف بواقي قرع الجوز المطبوخ إلى الزبادي أو الشوفان.
- أضف قرع الجوز إلى الحساء أو الطواجن.
- اطه البذور في الفرن لتتناول وجبة خفيفة لذيذة!

يمكن للأطفال:

- إزالة البذور من القرع.
- حشو أنصاف القرع بخليط من الخضراوات.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

2 cups shredded cabbage
1 cup grated carrots
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
1 tablespoon minced dill (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add cabbage and carrots. Mix well.
2. To make dressing, add oil, vinegar, dill, salt and black pepper to a small bowl. Mix well.
3. Pour oil and vinegar dressing over cabbage mixture and toss.
4. Serve immediately or refrigerate for about 30 minutes before serving. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from recipes.sparkpeople.com.

Stewed Cabbage

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
2 celery stalks, chopped
3 cups chopped cabbage
2 cups chopped tomatoes or 1 can (14 1/2 ounces) stewed tomatoes
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion, garlic and celery.
3. Cook for 5 minutes or until soft.
4. Add cabbage and tomatoes and cook uncovered for 3 minutes. Cover pan and cook on low for about 20 minutes, until cabbage is soft. Stir often.
5. Season with salt and black pepper.
6. Serve hot or cold and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

الملفوف/الكرنب



- اختر الكرنب الصلب الخالي من البقع البنية.
- احفظ الكرنب في الثلاجة بدون غسله لمدة تصل إلى أسبوعين.
- قبل تناوله، انزع الأوراق الخارجية واغسله جيدًا.
- يحتوي الكرنب على فيتامين (ج) المفيد لمقاومة نزلات البرد والتنام الجروح.

سلطة الكرنب والشبت

المقادير:

- كوبان من الكرنب المقطع إلى شرائح رفيعة
- كوب من الجزر المبشور
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
- ملعقة كبيرة من الشبت المفروم (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف الكرنب والجزر في وعاء عميق كبير. اخلط المكونات جيدًا.
2. لعمل التتبيلة، أضف الزيت والخل والشبت والملح والفلفل الأسود في وعاء عميق صغير. اخلط المكونات جيدًا.
3. اسكب تتبيلة الزيت والخل فوق خليط الكرنب وانثرها.
4. قدمها على الفور أو ضعها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة تقريبًا قبل التقديم. تمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من recipes.sparkpeople.com

يخنة الكرنب

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- فصان من الثوم المفروم
- ساقان من الكرفس مقطعان إلى قطع كبيرة
- 3 أكواب من الكرنب مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوبان من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة أو علبة (14 1/2 أونصة) من الطماطم المطهية
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف البصل والثوم والكرفس.
3. اترك المكونات لتطهى لمدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح لينة.
4. أضف الكرنب والطماطم واطرحهما ليطهيا بدون تغطية المقلاة لمدة 3 دقائق. غط المقلاة واطرح المكونات لتطهى على نار هادئة لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الكرنب لينًا. قلب من أن لآخر.
5. تبليها بالملح والفلفل الأسود.
6. قدمها ساخنة أو باردة واستمتع بمذاقها!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص.

نصائح سريعة

- يُستخدم الملفوف في تحضير سلطة غير مطهية لذيذة. لا عليك سوى تقطيعه أو بشره ثم خلطه مع التوابل التي تفضلها.
- يمكن حشو أوراق الملفوف بالأرز المطبوخ والفاصوليا.
- أضف الملفوف المبشور إلى أي حساء أو الخضروات التي تُحضّر بطريقة القلي السريع أو اليخنة للحصول على كمية أكبر من العناصر الغذائية والاستمتاع بالمزيد من النكهات.

يمكن للأطفال:

- إزالة الأوراق الخارجية من رؤوس الملفوف.
- وضع الحشوات في أوراق الملفوف.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Haitian Pikiliz

Ingredients:

1 1/2 cups shredded cabbage
1 cup sliced onion
1/2 cup shredded carrots
1/2 cup bell pepper, thinly sliced
1/8 teaspoon ground cloves
1/2 teaspoon salt
1/4 Scotch bonnet pepper, cut lengthwise, stem removed, seeds left intact
2 tablespoons lemon juice
1 cup white vinegar

Directions:

1. In a large bowl, combine cabbage, onion, carrots, sliced bell pepper, ground cloves and salt.
2. In a small bowl, mix lemon juice and vinegar. Pour mixture over cabbage mixture.
3. Add the halved Scotch bonnet pepper to the mixture and allow the ingredients to marinate for at least 15 minutes.*
4. Once ready, remove the Scotch bonnet pepper. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Serves 15 to 20 people as a condiment for savory dishes.
Adapted from **savorythoughts.com**.

*Typically, Pikiliz is marinated at least 24 to 48 hours before serving, but it can be served right after making.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

الملفوف/الكرنب



- اختر الملفوف الصلب الذي لا يحتوي على بقع بنية.
- ضع الملفوف غير المغسول في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.
- قبل تناول الملفوف، قم بإزالة أوراقه الخارجية واشطفه جيدًا.
- الملفوف غني بفيتامين سي، وهو فعال في محاربة نزلات البرد والشفاء من الجروح.

سلطة المخللات الهايتية Pikiliz

المقادير:

- 1 1/2 كوب ملفوف مبشور
- 1 كوب شرائح بصل
- 1 1/2 كوب جزر مبشور
- 1 1/2 كوب فلفل رومي مقطع إلى شرائح رقيقة
- 1 1/8 ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 1/4 فلفل سكوتش بونيه، مقطع بالطول، ومنزوع منه الساق، والبذور
- متروكة سليمة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 كوب خل أبيض

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير، اخلط الملفوف والبصل والجزر وشرائح الفلفل الرومي والقرنفل المطحون والملح.
 2. في وعاء صغير، اخلط عصير الليمون والخل. واسكب هذا المزيج على خليط الملفوف.
 3. أضف الفلفل السكوتش بونيه المقطّع إلى نصفين إلى الخليط واترك المكونات في التتبيلة لمدة 15 دقيقة على الأقل.*
 4. بمجرد أن يصبح الخليط جاهزًا، قم بإزالة الفلفل السكوتش بونيه. قدّمه واستمتع بالمذاق الرائع!
 5. ضع ما تبقى في الثلاجة.
- هذه المقادير تكفي 15 إلى 20 فردًا كتوابل للأطباق اللذيذة. الوصفة مقتبسة من savorythoughts.com
- * عادةً ما يتم تتبيل سلطة المخللات Pikiliz قبل تقديمها بـ 24 إلى 48 ساعة على الأقل، ولكن يمكن تقديمها مباشرة بعد التحضير.

نصائح سريعة

- يُستخدم الملفوف في تحضير سلطة غير مطهية لذينة. لا عليك سوى تقطيعه أو بشره ثم خلطه مع التوابل التي تفضلها.
- يمكن حشو أوراق الملفوف بالأرز المطبوخ والفاصوليا.
- أضف الملفوف المبشور إلى أي حساء أو الخضروات التي تُحضّر بطريقة القلي السريع أو اليخنة للحصول على كمية أكبر من العناصر الغذائية والاستمتاع بالمزيد من النكهات.

يمكن للأطفال:

- إزالة الأوراق الخارجية من رؤوس الملفوف.
- وضع الحشوات في أوراق الملفوف.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

- 4 cups chopped green cabbage
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 jalapeño, deseeded and cut into thin slices
- 1 garlic clove, minced
- 2 teaspoons low-sodium soy sauce

Directions:

1. Place the cabbage in a large bowl, sprinkle with salt and mix well. Let sit for at least 5 minutes, allowing the salt to draw out water from the cabbage.
2. After 5 minutes, drain the water from the bowl. Rinse off any excess salt and set aside in a colander to dry or use a clean towel to pat the cabbage dry.
3. Heat a large pan over medium-high heat and add oil. Once the oil is hot, add the jalapeño and garlic. Stir quickly for about 5 seconds to keep them from burning.
4. Add the cabbage and cook for 3 to 5 minutes with minimal stirring. Allow the edges of the cabbage to brown.
5. Increase the heat to high. Stir the cabbage and cook for 2 more minutes.
6. Turn off heat, add the soy sauce and stir.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Vegetarian Chinese Soul Food* by Hsiao-Ching Cho.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

الملفوف/الكرنب



- اختر الملفوف الصلب الذي لا يحتوي على بقع بنية.
- ضع الملفوف غير المغسول في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.
- قبل تناول الملفوف، قم بإزالة أوراقه الخارجية واشطفه جيدًا.
- الملفوف غني بفيتامين سي، وهو فعال في محاربة نزلات البرد والشفاء من الجروح.

الملفوف التايواني بالفلفل الحار والثوم

المقادير:

- 4 أكواب من الملفوف الأخضر المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- 1 فلفل هالابينو، مقطّع ومقطّع إلى شرائح رقيقة
- 1 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة صغيرة من صلصة الصويا
- قليلة الصوديوم

طريقة التحضير:

1. ضع الملفوف في وعاء كبير وأضف إليه الملح ثم اخلطه جيدًا. واتركه لمدة 5 دقائق على الأقل، مما يسمح للملح بسحب الماء من الملفوف.
2. بعد مرور 5 دقائق، صقي الماء من الوعاء. واشطف الملفوف للتخلص من أي كميات متبقية من الملح، ثم اتركه في مصفاة حتى يجف، أو استخدم منشفة نظيفة لتجفيفه.
3. سخّن مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية ثم أضف الزيت. وبمجرد أن يسخن الزيت، أضف الهالابينو والثوم. قلب بسرعة لمدة 5 ثوانٍ لتجنب احتراق الخليط.
4. يُضاف الملفوف ويُطهى لمدة 3 إلى 5 دقائق مع التقليب البسيط. واترك حواف الملفوف تتحول إلى اللون البني.
5. ارفع النار إلى درجة عالية. يُقلب الملفوف ويُطهى لمدة دقيقتين إضافيتين.
6. أطفئ النار وأضف صلصة الصويا ثم قلب الخليط.
7. قدّم الطبق ساخنًا واستمتع بالمذاق الرائع!
8. ضع ما تبقى في الثلاجة.

هذه المقادير تكفي 4 أفراد. الوصفة مقتبسة من Vegetarian Chinese Soul Food من إعداد Hsiao-Ching Cho.

نصائح سريعة

- يُستخدم الملفوف في تحضير سلطة غير مطهية لذيذة. لا عليك سوى تقطيعه أو بشره ثم خلطه مع التوابل التي تفضلها.
- يمكن حشو أوراق الملفوف بالأرز المطبوخ والفاصوليا.
- أضف الملفوف المبشور إلى أي حساء أو الخضروات التي تُحضّر بطريقة القلي السريع أو اليخنة للحصول على كمية أكبر من العناصر الغذائية والاستمتاع بالمزيد من النكهات.

يمكن للأطفال:

- إزالة الأوراق الخارجية من رؤوس الملفوف.
- وضع الحشوات في أوراق الملفوف.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 medium bell pepper, cut into strips
- 1 medium tomato, diced
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 cup water
- 3 cups shredded cabbage
- 1 tablespoon chopped green olives
- 1 teaspoon vinegar
- 1/4 teaspoon cayenne pepper
- 1/2 cup chopped cilantro
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Heat the oil in a large pan over medium heat.
2. Add the onions and garlic and cook until soft, about 2 minutes.
3. Reduce the heat to low. Add the bell pepper and tomatoes and cook for 3 minutes.
4. In a small bowl, mix the tomato paste with 1 cup of water. Add to the pan and cook for 2 to 3 minutes.
5. Stir in the cabbage, olives, vinegar and cayenne pepper. Cover the pan and simmer over low heat until the cabbage is soft, about 15 minutes.
6. Stir in the cilantro and season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **dominicancooking.com**.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

الملفوف/الكرنب



- اختر الملفوف الصلب الذي لا يحتوي على بقع بنية.
- ضع الملفوف غير المغسول في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.
- قبل تناول الملفوف، قم بإزالة أوراقه الخارجية واشطفه جيدًا.
- الملفوف غني بفيتامين سي، وهو فعال في محاربة نزلات البرد والشفاء من الجروح.

Repollo Guisado (يخنة الملفوف الدومينيكي)

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- 1 حبة بصل مقطعة إلى مكعبات
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 حبة متوسطة من الفلفل الرومي مقطعة إلى شرائح
- 1 حبة طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 كوب ماء
- 3 أكواب ملفوف مبشور
- 1 ملعقة كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الخل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف (الكايين)
- 1/2 كوب من الكزبرة المقطعة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.
2. يُضاف البصل والثوم ويُطهى حتى ينضج، لمدة دقيقتين تقريبًا.
3. قلّل النار إلى درجة منخفضة. ويُضاف الفلفل الرومي والطماطم ويُطهى لمدة 3 دقائق.
4. في وعاء صغير، اخلط معجون الطماطم مع كوب واحد من الماء. ويُضاف إلى المقلاة ويُطهى لمدة 2 إلى 3 دقائق.
5. أضف الملفوف والزيتون والخل والفلفل الحريف مع الاستمرار في التقليب. غطّ المقلاة واترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج الملفوف، لمدة 15 دقيقة تقريبًا.
6. أضف الكزبرة مع الاستمرار في التقليب، ثم أضف الملح والفلفل الأسود حسب رغبتك.
7. قدّمه واستمتع بالمذاق الرائع!
8. ضع ما تبقى في الثلاجة.

هذه المقادير تكفي 4 أفراد. الوصفة مقتبسة من

dominicancooking.com

نصائح سريعة

- يُستخدم الملفوف في تحضير سلطة غير مطهية لذيذة. لا عليك سوى تقطيعه أو بشره ثم خلطه مع التوابل التي تفضلها.
- يمكن حشو أوراق الملفوف بالأرز المطبوخ والفاصوليا.
- أضف الملفوف المبشور إلى أي حساء أو الخضروات التي تُحضّر بطريقة القلي السريع أو اليخنة للحصول على كمية أكبر من العناصر الغذائية والاستمتاع بالمزيد من النكهات.

يمكن للأطفال:

- إزالة الأوراق الخارجية من رؤوس الملفوف.
- وضع الحشوات في أوراق الملفوف.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Carrots

- Choose carrots that are firm, smooth and without cracks.
- Refrigerate unwashed raw carrots for up to 2 weeks.
Refrigerate cooked carrots for up to 3 days.
- Before eating, scrub and rinse well. There is no need to peel the skin, which is full of nutrients.
- Carrots have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Carrot Raisin Salad

Ingredients:

2 cups shredded carrots
1/4 cup raisins
1 apple, diced
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons lemon juice
1 garlic clove, minced
1/4 teaspoon cinnamon
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the carrots, raisins and apple.
2. To make dressing, combine all other ingredients in a small bowl and mix well.
3. Pour the dressing over carrots and raisins. Stir well.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon whole coriander or
cumin seeds (or 1 teaspoon ground)
1 cup chopped onion
4 cups chopped carrots
4 garlic cloves, minced
1 cup chopped tomatoes
1/2 cup chopped mint
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat.
2. Add coriander or cumin and onion, and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add carrots and garlic and cook 3 minutes.
4. Add tomatoes and half of the mint. Cook until carrots are soft, about 10 minutes.
5. Turn off heat and add black pepper and the remaining mint.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Eat carrot sticks with low-fat salad dressing or dip.
- Shred carrots into a soup or salad.
- Wash and cook carrot tops to eat as greens.

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

الجزر



- اختر الجزر الصلب والأملس الذي لا يحتوي على شقوق.
- احفظه في الثلاجة دون غسله لمدة تصل إلى أسبوعين. بينما يُحفظ الجزر المطهون في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.
- قبل تناوله، يُفرك ويُشطف جيدًا. ليس هناك حاجة لتقشيرها، حيث إن قشرته مليئة بالعناصر الغذائية.
- يحتوي الجزر على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

سلطة الجزر بالزبيب

المقادير:

كوبان من الجزر المبشور

1/4 كوب من الزبيب

حبة من التفاح مقطعة إلى قطع متوسطة

ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

ملعقتا كبيرة من عصير الليمون

فص من الثوم المفروم

1/4 ملعقة صغيرة من القرفة

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف الجزر والزبيب والتفاح في وعاء عميق كبير.

2. لإعداد التتبيلة، اخلط جميع المقادير الأخرى في وعاء عميق صغير وامزجها جيدًا.

3. اسكب التتبيلة فوق الجزر والزبيب. قلبها جيدًا.

4. بردها، ثم قدمها واستمتع بمذاقها!

5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 5 أشخاص.

الطماطم والجزر المطهوان ببطة

المقادير:

ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

ملعقة كبيرة من الكزبرة الكاملة أو بذور الكمون

(أو ملعقة صغيرة من المطحون)

كوب من البصل مقطع

4 أكواب من الجزر مقطعة إلى مكعبات

4 فصوص من الثوم المفروم

كوب من الطماطم مقطعة

1/2 كوب من النعناع مقطع

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار من متوسطة إلى عالية في قدر كبير.

2. أضف الكزبرة أو الكمون والبصل واترك المكونات لتطهى إلى أن يصبح القوام لينًا، لمدة 5 دقائق تقريبًا.

3. أضف الجزر والثوم واترك المكونات لتطهى لمدة 3 دقائق.

4. ثم أضف الطماطم ونصف كمية النعناع واترك المكونات لتطهى إلى أن يصبح الجزر لينًا، لمدة 10 دقائق تقريبًا.

5. أطفئ النار وأضف الفلفل الأسود وباقي النعناع.

6. قدمها واستمتع بمذاقها!

7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من nytimes.com.

نصائح سريعة

- تناول عيدان الجزر مع تتبيلة سلطة أو غموس قليل الدسم.
- قطع الجزر إلى شرائح رفيعة وضعها في الحساء أو السلطة.
- اغسل الجزء العلوي من الجزر واطبخه لتناوله كأوراق خضراء.

يمكن للأطفال:

- نزع الأوراق.
- فرك قشر الجزر.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Chickpeas

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover chickpeas and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Chickpea Salad

Ingredients:

1 small onion, finely diced
1/2 cup white vinegar
1 green bell pepper, diced
1 tomato, diced
1 garlic clove, minced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) chickpeas,
drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup cilantro, finely chopped
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon cumin
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a small bowl, place onions and cover with vinegar. Set aside for 10 minutes.
2. Mix bell pepper, tomato, garlic and chickpeas.
3. Mix in oil, cilantro, paprika and cumin.
4. Drain vinegar from the onions and add to the salad.
5. Add salt and black pepper to taste.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings. Adapted from jehancancook.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help pour water over dried beans to soak and cook.
- Help mash cooked beans with a fork.

الحمص



- قبل طهي الحبوب المجففة، أزل الحصى وأي حبوب ذابلة. وانقعها لمدة 8 ساعات على الأقل.
- لتحضير أسرع، غط الحمص بالماء البارد واتركه حتى الغليان. أطفئ النار واترك الحبوب لتتقع لمدة ساعة إلى ساعتين. قم بتصفيته واشطفه وغطه بماء عذب. اتركه على نار هادئة لمدة ساعتين أو إلى أن يصبح لينًا.
- تعتبر الحبوب مصدرًا ميسور التكلفة للبروتين والألياف.

سلطة الحمص

المقادير:

- حبة صغيرة من البصل مفرومة فرمًا ناعمًا
- 1/2 كوب من الخل الأبيض
- حبة من الفلفل الأخضر الرومي مقطعة إلى مكعبات
- حبة من الطماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص من الثوم المفروم
- 1 1/2 كوب من الحمص المطهو أو 1 علبة
- (15 1/2 أونصة) من الحمص المصفي والمغسول
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 1/4 كوب من الكزبرة المفرومة جيدًا
- ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق صغير، أضف البصل وغطه بالخل. اتركه جانبًا لمدة 10 دقائق.
2. اخلط الفلفل الرومي والطماطم والثوم والحمص.
3. اخلط الزيت والكزبرة والبابريكا والكمون.
4. اعمل على تصفية الخل من البصل وأضفه إلى السلطة.
5. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
6. قدمها واستمتع بمذاقها!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 7 أشخاص. مقتبسة من jehancancook.com

نصائح سريعة

- يكفي رطل واحد من الحمص المجفف (2 كوب) 5 إلى 6 أكواب من الحمص المطهو.
- يمكن الاحتفاظ بالحمص المجفف في وعاء محكم يمنع دخول الهواء أو خروجه لمدة عام.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في صب الماء فوق الحبوب المجففة لنقعها وطهيها.
- المساعدة في هرس الحبوب المطهية بشوكة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Chickpeas

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover chickpeas and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Chickpea Curry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1/2 medium onion, diced
4 garlic cloves, minced
1/2 teaspoon cumin
2 1/2 tablespoons curry powder
3 large potatoes, diced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) chickpeas,
drained and rinsed
4 cups baby spinach, tightly
packed
1 lime, juiced
1/2 cup fresh herbs, finely
chopped (parsley, basil, thyme
or cilantro)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium-low heat. Add onion and garlic and sauté for 2 to 3 minutes or until soft.
2. Add cumin and curry powder and sauté for 3 to 5 minutes.
3. Turn heat to medium-high, stir in potatoes and add 2 1/2 cups of water. Bring to a boil.
4. Reduce heat to low, partially cover with a lid. Gently simmer for 10 minutes or until potatoes are soft.
5. Add chickpeas and baby spinach, cover with the lid, and cook for 1 to 2 minutes or until the spinach wilts down.
6. Remove from the heat, mix in fresh herbs, and add salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from caribbeanpot.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help pour water over dried beans to soak and cook.
- Help mash cooked beans with a fork.

الحمص



- قبل طهي الحبوب المجففة، أزل الحمص وأي حبوب ذابلة. وانقعها لمدة 8 ساعات على الأقل.
- لتحضير أسرع، غط الحمص بالماء البارد واتركه حتى الغليان. أطفئ النار واترك الحبوب لتنتقع لمدة ساعة إلى ساعتين. قم بتصفيته واشطفه وغطه بماء عذب. اتركه على نار هادئة لمدة ساعتين أو إلى أن يصبح لينًا.
- تعتبر الحبوب مصدرًا ميسور التكلفة للبروتين والألياف.

الحمص بالكاري

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 1/2 حبة متوسطة من البصل مقطعة إلى قطع متوسطة
- 4 فصوص من الثوم المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- 2 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- 3 حبات كبيرة من البطاطس مقطعة إلى قطع متوسطة
- 1 1/2 كوب من الحمص المطهو أو علبة واحدة (15 1/2 أونصة)
- من الحمص، المصفي والمغسول
- 4 أكواب من السبانخ الصغيرة، المعبأة بإحكام، حبة من الليمون الحامض، معصورة
- 1/2 كوب من الأعشاب الطازجة، مفرومة فرمًا ناعمًا (بقودونس أو ريحان أو زعتر أو كزبرة)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار هادئة إلى متوسطة في مقلاة كبيرة. أضف البصل والثوم واستمر في تشويحهما لمدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى يصبحا لينين.
2. أضف الكمون ومسحوق الكاري واستمر في التشويح لمدة 3 إلى 5 دقائق.
3. أشعل النار على حرارة متوسطة إلى عالية، وقبّل البطاطس وأضف 2 1/2 كوب من الماء. اترك المكونات حتى تغلي.
4. قلل الحرارة إلى نار هادئة، وغط جزء من المقلاة بغطاء. اتركها على نار هادئة تمامًا لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح البطاطس لينية.
5. أضف الحمص والسبانخ الصغيرة، وغط المقلاة بالغطاء واترك المكونات لتطهى لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو حتى تذبل السبانخ.
6. ارفع المقلاة عن النار واخلطها بالأعشاب الطازجة وأضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
7. قدمها واستمتع بمذاقها!
8. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من caribbeanpot.com.

نصائح سريعة

- يكفي رطل واحد من الحمص المجفف (2 كوب) 5 إلى 6 أكواب من الحمص المطهو.
- يمكن الاحتفاظ بالحمص المجفف في وعاء محكم يمنع دخول الهواء أو خروجه لمدة عام.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في صب الماء فوق الحبوب المجففة لنقعها وطهيها.
- المساعدة في هرس الحبوب المطهية بشوكة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Corn

- Look for fresh green husks with no rotten spots.
- Leave husk on and wrap in a plastic bag. Refrigerate for up to 7 days.
- Corn can be eaten raw. Just remove the silky husks, rinse, cut the kernels off the cob and enjoy!
- Corn has fiber, which helps to keep you regular.



Raw Corn Salad

Ingredients:

4 ears of corn
1 red onion, chopped
2 tomatoes, chopped
2 carrots, grated
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup vinegar
1 cup chopped fresh cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn, rinse and cut off kernels from the cob.
2. In a large bowl, combine corn, onion, tomatoes and carrots.
3. To make dressing, combine oil, vinegar, cilantro, salt and black pepper in a small bowl. Mix well.
4. Pour dressing on the salad and toss.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from greenmarketrecipes.com.

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

4 ears of corn
1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup chopped onion
1/2 teaspoon salt
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn, rinse and grate corn kernels using a box grater. Reserve corn solids and liquids.
2. In a large pot, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add corn and cook until thick, about 3 minutes.
4. Remove from heat and add salt and black pepper to taste
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from food52.com.

Quick Tips

- You can eat corn raw, boiled or grilled, or add it to salads, soups, stews or stir-fries.
- To boil corn, remove husks and the silky part from the top, then place whole ears in boiling water for 7 minutes.
- 1 ear of corn gives you about 3/4 cup of kernels.

Kids can:

- Remove corn husks and silk.
- Stir corn salad ingredients.

الذرة



- ابحث عن أكواز الذرة ذات القشور الخضراء النضرة التي لا تحتوي على بقع فاسدة.
- اترك القشور عليها ولفها في كيس بلاستيكي. احفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 7 أيام.
- يمكن تناول الذرة نيئة. ما عليك سوى إزالة القشور الخيطية، وغسلها، واقطع حبات الكوز واستمتع بمذاقها!
- تحتوي الذرة على الألياف التي تساعد على انتظام عملية الإخراج لديك.

سلطة الذرة النيئة

المقادير:

- 4 أكواز من الذرة
- حبة من البصل الأحمر مقطعة
- حبتان من الطماطم مقطعتان إلى قطع كبيرة
- حبتان من الجزر المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 1/4 كوب من الخل
- كوب من الكزبرة مقطعة إلى قطع
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أزل القشور من الذرة واغسل وأزل حبات الذرة من الكوز.
2. اخلط الذرة والبصل والطماطم والجزر في وعاء عميق كبير.
3. لعمل التتبيلة، اخلط الزيت والخل والكزبرة والملح والفلفل الأسود في وعاء عميق صغير. اخلط المكونات جيداً.
4. صب التتبيلة فوق السلطة وانثرها.
5. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من greenmarketrecipes.com.

عصيدة الذرة الطازجة

المقادير:

- 4 أكواز من الذرة
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/2 كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أزل القشور من الذرة وغسلها وابشر حبات الذرة باستخدام المبشرة. احتفظ بالقطع الصلبة والسائل للذرة.
2. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير. أضف البصل واتركه ليُطهى إلى أن يصبح ليناً، لمدة 5 دقائق تقريباً.
3. أضف الذرة واتركها لتُطهى إلى أن تصبح ذات قوام غليظ، لمدة 3 دقائق تقريباً.
4. ارفع القدر عن النار، وأضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
5. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من food52.com.

نصائح سريعة

- يمكنك تناول الذرة نيئة أو مسلوقة أو مشوية، أو يمكنك إضافتها إلى السلطات أو أطباق الحساء أو اليخنات أو أطباق القلي السريع.
- لسلق الذرة، أزل القشور والجزء الخيطي من أعلى كوز الذرة ثم ضعه كاملاً في ماء يغلي لمدة سبع دقائق.
- يمنحك كوز واحدة من الذرة حوالي 3/4 كوب من الحبوب.

يمكن للأطفال:

- نزع القشرة والخيوط من كوز الذرة.
- تقليب مكونات سلطة الذرة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

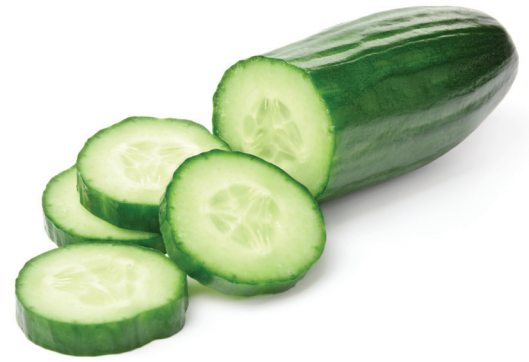
للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cucumbers

- Choose firm cucumbers without spots or bruises.
- Refrigerate whole cucumbers for up to 1 week.
- Before eating, rinse and cut off the ends. The skin and seeds can be eaten and are full of fiber and nutrients.
- Cucumbers contain lots of water, which helps to keep you hydrated.



Sweet and Spicy Cucumbers

Ingredients:

3 cucumbers, thinly sliced
1/2 red onion, chopped
1/2 cup red wine vinegar
2 tablespoons sugar
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon red pepper flakes

Directions:

1. In a large bowl, combine the cucumbers and red onion.
2. To make dressing, stir together 1/2 cup of water, vinegar, sugar, salt and red pepper flakes in a small bowl.
3. Pour the dressing on the cucumbers and mix gently.
4. Serve chilled and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from ourbestbites.com.

Cucumber Tomato Salad

Ingredients:

2 cucumbers, sliced
2 tomatoes, chopped
1 onion, sliced
1/2 teaspoon chopped garlic
1/2 teaspoon dried oregano (optional)
1 tablespoon vegetable oil
3 tablespoons vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients.
2. Chill for 1 hour.
3. Stir and serve. Enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

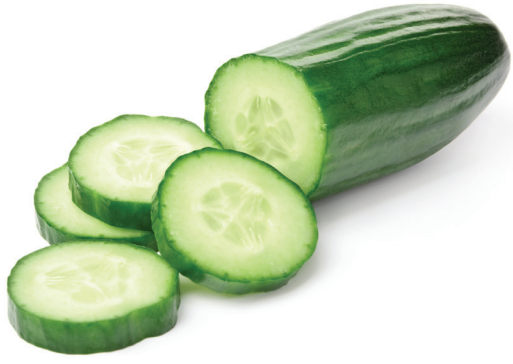
Quick Tips

- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber slices and enjoy in 1 hour.

Kids can:

- Rinse cucumbers before eating.
- Cut cucumbers with a plastic knife.

الخيار



- اختر حبات الخيار الصلبة التي لا تحتوي على أي بقع أو مناطق لينية.
- احفظه في الثلاجة كاملاً لمدة تصل إلى أسبوع.
- قبل تناوله، يُغسل ثم يُقطع طرفاه. يمكن تناول القشرة والبذور، حيث إنهما غنيتان بالألياف والعناصر الغذائية.
- يحتوي الخيار على كمية كبيرة من الماء، مما يعمل على الحفاظ على رطوبة جسمك.

الخيار الحلو والحار

المقادير:

- 3 حبات من الخيار مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1/2 حبة من البصل الأحمر، مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من خل العنب الأحمر
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر

طريقة التحضير:

1. اخلط الخيار مع البصل الأحمر في وعاء عميق كبير.
2. لإعداد التتبيلة، قلّب 1/2 كوب من الماء مع الخل والسكر والملح وورقات الفلفل الأحمر في وعاء عميق صغير.
3. اسكب التتبيلة على الخيار واخلطها برفق.
4. قدمها باردة واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من ourbestbites.com.

سلطة الخيار والطماطم

المقادير:

- حبتان من الخيار مقطعتان إلى شرائح
- حبتان من الطماطم مقطعتان إلى قطع كبيرة
- حبة من البصل مقطعة إلى شرائح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- 1/2 ملعقة صغيرة من زعر الأوريغانو المجفف (اختياري)
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. اخلط جميع المقادير في وعاء عميق متوسط.
 2. اتركها تبرد لمدة ساعة واحدة.
 3. ثم قلبها وقدمها. تمتع بمذاقها!
 4. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص.

نصائح سريعة

- أضف الخيار المقطع إلى السلطات أو الشطائر للحصول على قرمشة إضافية.
- قطع الخيار إلى أنصاف بالطول وانزع البذور بمغرفة صغيرة، ثم قم بحشو جبنة قريش قليلة الدسم أو تونا أو سلطة بيض مكانها.
- حضر خياراً مخللاً بشكل سريع: اخلط مقداراً متساوياً من الخل والماء مع حفنة من الملح وتوابلك المفضلة. ثم صب الخليط فوق شرائح الخيار واستمتع بتناولها بعد ساعة واحدة.

يمكن للأطفال:

- غسل الخيار قبل تناوله.
- تقطيع الخيار بواسطة سكين بلاستيكية.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Eggplant



- Choose eggplants with smooth skin and no soft spots.
- Store unwashed eggplants in the refrigerator for up to 10 days.
- Before cooking, rinse and cut off the tops. Skin and seeds can be eaten and contain fiber and nutrients.
- Eggplants have antioxidants, which help to fight disease.

Eggplant With Basil

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 jalapeño, seeded and diced
2 garlic cloves, diced
1 tablespoon fresh ginger,
peeled and minced
8 cups diced eggplant
2 tablespoons low-sodium
soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
1 cup chopped basil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat. Add jalapeño, garlic and ginger, and cook for 2 minutes. Stir often.
2. Add eggplant and stir. Add 1 cup of water, cover pan and cook until eggplant is soft, about 6 to 7 minutes. Add extra water if needed.
3. Add soy sauce and honey and stir. Turn off heat.
4. Add basil and stir. Add salt and black pepper to taste.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **thaitable.com**.

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
1 cup chopped green bell pepper
2 garlic cloves, diced
8 cups chopped eggplant
3 cups chopped fresh tomatoes
1 tablespoon fresh or 2 teaspoons
dried thyme
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat. Add onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add garlic and cook for 1 minute. Add eggplant and cook for an additional 5 minutes.
3. Add tomatoes and thyme, stir and bring to a boil. Reduce heat to low and cook until sauce thickens and eggplant is fully cooked, about 15 minutes. Add salt and black pepper to taste. Stir often.
4. Serve hot or warm and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Use diced eggplant in cooked vegetable side dishes or entrées.
- All eggplant varieties can be used in place of one another in recipes. Try new colors and shapes!
- Eggplant is great grilled. Top with oil, salt and black pepper, and place on a hot grill.

Kids can:

- Rinse eggplants before cooking.
- Cut a piece of eggplant into small pieces with a plastic knife.

الباذنجان



- اختر حبات الباذنجان ذات الجلد الناعم التي لا تحتوي على أجزاء لينة.
- احفظ الباذنجان غير المغسول في الثلاجة لمدة 4 إلى 10 أيام.
- قبل الطهي، يُغسل ثم يُقطع الجزء العلوي. يمكن تناول القشرة والبذور، إذ يحتويان على الألياف والعناصر الغذائية.
- يحتوي الباذنجان على مضادات أكسدة، التي تساعد على مقاومة الأمراض.

الباذنجان مع الريحان

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/2 ثمرة فلفل هالابينو، منزوعة البذور ومقطعة إلى قطع متوسطة
- فصان من الثوم، مقطعان إلى قطع متوسطة
- ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- 8 أكواب من الباذنجان مقطع إلى قطع متوسطة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- قليل الصوديوم
- ملعقة صغيرة من عسل النحل أو السكر
- كوب من الريحان المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة. أضف الهالابينو والثوم والزنجبيل واطركهما ليطهيا لمدة دقيقتين. قلب من آن لآخر.
2. أضف الباذنجان مع التقليب. أضف كوبًا من الماء وغطِ القدر واطرك المكونات لتطهى إلى أن يصبح الباذنجان لينًا، لمدة 6 إلى 7 دقائق. أضف مزيدًا من الماء عند الحاجة.
3. أضف صلصة الصويا والعسل مع التقليب. أطفئ النار.
4. أضف الريحان مع التقليب. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
5. قدمها ساخنة واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقتبسة من thaitable.com.

يخنة الطماطم والباذنجان

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- كوب من الفلفل الرومي الأخضر مقطع إلى قطع كبيرة
- فصان من الثوم المقطع إلى قطع متوسطة
- 8 أكواب من الباذنجان مقطع إلى قطع كبيرة
- 3 أكواب من الطماطم الطازجة المقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج أو ملعقتان صغيرتان من الزعتر المجفف
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير. أضف البصل والفلفل الرومي واطركهما ليطهيا إلى أن يصبحا لينين.
2. أضف الثوم واطرك المكونات لتطهى لمدة دقيقة. أضف الباذنجان واطركه ليطهى لمدة 5 دقائق إضافية تقريبًا.
3. أضف الطماطم والزعتر، ثم قلب المكونات واطركها تغلي. هدي النار واطرك المكونات لتطهى إلى أن تصبح الصلصة سميكة واطرك الباذنجان ليطهى بالكامل، لمدة 15 دقيقة تقريبًا. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. قلب من آن لآخر.
4. قدمها ساخنة أو دافئة واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقتبسة من nytimes.com.

نصائح سريعة

- استخدم الباذنجان المقطع إلى قطع متوسطة في المقبلات أو أطباق الخضار المطهية الجانبية.
- يمكن استخدام جميع أشكال الباذنجان بعضها مكان بعض في الوصفات. جرب أشكالاً وألواناً جديدة من الباذنجان!
- يكون الباذنجان رائعًا عندما يُشوى. تبليه بالزيت والملح والفلفل الأسود وضعه على شواية ساخنة.

يمكن للأطفال:

- غسل الباذنجان قبل طهيهِ.
- تقطيع قطع الباذنجان إلى قطع أصغر بواسطة سكين بلاستيكية.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Fruit-Infused Water

- Drink plenty of water every day. Drink more water when it is hot outside and when you are physically active.
- Drink New York City tap water. It is free, clean and good for you. Fill a water bottle and carry it with you during the day.
- Get creative! Add flavor to water by adding a slice of your favorite fruit.



Spring: Strawberry and Basil

Ingredients:

2 cups sliced strawberries
1/4 cup fresh basil leaves
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add strawberries and basil to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Early Summer: Mixed Berry

Ingredients:

2 cups blueberries, raspberries
and blackberries
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add berries to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

Ingredients:

2 cups chopped watermelon
1/2 jalapeño, seeds removed
and sliced thin
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add watermelon and jalapeño to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

Ingredients:

1 apple, sliced
1 pear, sliced
2 tablespoons minced ginger
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add apple, pear and ginger to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!



الفواكه المنكهة للماء

- اشرب الكثير من الماء يوميًا. واشرب كمية أكبر عندما يكون الطقس حارًا بالخارج وعندما تمارس أنشطة بدنية.
- اشرب ماء الصنبور في مدينة نيويورك، فهو مجاني ونظيف ومفيد لصحتك.
- املا زجاجة ماء واحملها معك طوال اليوم.
- نفذ أفكارًا إبداعية! أضف إلى الماء نكهات عن طريق إضافة شريحة من فاكهتك المفضلة.

الربيع: الفراولة والريحان

المقادير:

- كوبان من الفراولة مقطعة إلى شرائح
- 1/4 كوب من أوراق الريحان الطازجة
- ماء أو ماء مكربن
- ثلج

طريقة التحضير:

1. أضف الفراولة والريحان إلى إبريق.
2. قم بلطف بالضغط على الخليط باستخدام ملعقة من أجل إطلاق بعض العصارة.
3. أضف الثلج إلى الإبريق، ثم املاه بالماء. قلب المكونات لمزجها.
4. قدمها فورًا أو غطها واتركها لتبرد في الثلاجة. تمتع بمذاقها!

مطلع الصيف: خليط التوت

المقادير:

- كوبان من التوت الأزرق، وتوت العليق وتوت العليق الأسود
- ماء أو ماء مكربن
- ثلج

طريقة التحضير:

1. أضف التوت إلى إبريق.
2. قم بلطف بالضغط على الخليط باستخدام ملعقة من أجل إطلاق بعض العصارة.
3. أضف الثلج إلى الإبريق، ثم املاه بالماء. قلب المكونات لمزجها.
4. قدمها فورًا أو غطها واتركها لتبرد في الثلاجة. تمتع بمذاقها!

أواخر الصيف: البطيخ والهالابينو

المقادير:

- كوبان من البطيخ المقطع إلى قطع كبيرة
- 1/2 ثمرة فلفل هالابينو منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- ماء أو ماء مكربن
- ثلج

طريقة التحضير:

1. أضف البطيخ والهالابينو إلى إبريق.
2. قم بلطف بالضغط على الخليط باستخدام ملعقة من أجل إطلاق بعض العصارة.
3. أضف الثلج إلى الإبريق، ثم املاه بالماء. قلب المكونات لمزجها.
4. قدمها فورًا أو غطها واتركها لتبرد في الثلاجة. تمتع بمذاقها!

الخريف والشتاء: التفاح والكمثرى والزنجبيل

المقادير:

- حبة من التفاح مقطعة إلى شرائح
- حبة من الكمثرى مقطعة إلى شرائح
- ملعقتا طعام من الزنجبيل المفروم
- ماء أو ماء مكربن
- ثلج

طريقة التحضير:

1. أضف التفاح والكمثرى والزنجبيل إلى إبريق.
2. قم بلطف بالضغط على الخليط باستخدام ملعقة من أجل إطلاق بعض العصارة.
3. أضف الثلج إلى الإبريق، ثم املاه بالماء. قلب المكونات لمزجها.
4. قدمها فورًا أو غطها واتركها لتبرد في الثلاجة. تمتع بمذاقها!

Green Beans



- Choose firm and crisp fresh green beans.
- Put in a loosely closed plastic bag and keep in the refrigerator for up to 5 days.
- Rinse green beans and remove ends before eating.
- Green beans have vitamin A, which is good for your eyes and skin.

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
1 jalapeño, seeded and minced
4 cups chopped green beans
1 cup corn
2 tablespoons chopped scallions
1 cup chopped cilantro
2 tablespoons low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium-high heat.
2. Add garlic and jalapeño and cook 1 minute. Stir often.
3. Add green beans, corn and scallions. Mix well.
4. Cook until green beans are soft, about 4 to 5 minutes. Stir often.
5. Reduce heat to medium. Add cilantro, soy sauce and honey. Stir well and cook 1 minute.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

4 cups chopped green beans
4 cups cherry tomatoes, halved
1/4 cup sliced fresh basil
3 tablespoons vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
3 tablespoons minced shallots
1/8 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)

Directions:

1. In a large pot, boil 2 cups of water over high heat.
2. Add green beans and cook to desired firmness.
3. Rinse green beans under cold water until cool.
4. Combine cooled green beans, tomatoes and basil in a bowl.
5. To make dressing, combine oil, vinegar, shallots and red pepper flakes in a small bowl. Mix well.
6. Add dressing to vegetables and mix well.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **smittenkitchen.com**.

Quick Tips

- Add green beans to a soup, stew or stir-fry.
- Green beans can be eaten raw. Chop fresh green beans and add them to a tossed salad for some crunch.
- Stir-fry with garlic and a small amount of oil for a tasty side dish.

Kids can:

- Wash green beans.
- Break green beans into pieces.

فاصوليا خضراء



- اختر الفاصوليا الخضراء الطازجة الصلبة والمقرمشة.
- ضعها في كيس بلاستيكي مغلق بشكل غير محكم واحفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.
- اغسلها وأزل طرفيها قبل تناولها.
- تحتوي الفاصوليا الخضراء على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

الفاصوليا الخضراء المقلية بشكل سريع مع الذرة

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- فصان من الثوم المفروم
- ثمرة فلفل هالابينو، منزوعة البذور ومفرومة
- 4 أكواب من الفاصوليا الخضراء مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوب من الذرة
- ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر مقطعتان إلى قطع كبيرة
- كوب من الكزبرة مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا قليلة الصوديوم
- ملعقة صغيرة من العسل

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة إلى عالية في مقلاة كبيرة.
2. أضف الثوم والهالابينو واطبخ المكونات لمدة دقيقة. قلب من آن لآخر.
3. أضف الفاصوليا الخضراء والذرة والبصل الأخضر. اخلط المكونات جيدًا.
4. اترك المكونات لتطهى إلى أن تصبح الفاصوليا الخضراء لينية، لمدة حوالي 4 إلى 5 دقائق. قلب من آن لآخر.
5. اخفض شدة النار إلى درجة متوسطة. أضف الكزبرة وصلصة الصويا وعسل النحل. قلب المكونات جيدًا واتركها تطهى لمدة دقيقة.
6. قدمها واستمتع بمذاقها!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من bonappetit.com.

سلطة الفاصوليا الخضراء والطماطم الكرزية

المقادير:

- 4 أكواب من الفاصوليا الخضراء مقطعة إلى قطع كبيرة
- 4 أكواب من الطماطم الكرزية مقطعة إلى نصفين
- 1/4 كوب من الريحان الطازج مقطع إلى شرائح
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
- 3 ملاعق كبيرة من الكراث المفروم
- 1/8 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون (اختياري)

طريقة التحضير:

1. في قدر كبير، اغل 2 كوبين من الماء على نار عالية.
2. أضف الفاصوليا الخضراء واطبخها حتى تصل إلى درجة الطهي المطلوبة.
3. اشطف الفاصوليا الخضراء تحت ماء بارد إلى أن تبرد.
4. اخلط الفاصوليا الخضراء المبردة مع الطماطم والريحان في وعاء عميق.
5. لعمل التتبيلة، اخلط الزيت والخل والكراث ورقائق الفلفل الأحمر في وعاء عميق صغير. اخلط المكونات جيدًا.
6. أضف التتبيلة إلى الخضراوات وقلبها جيدًا.
7. قدمها واستمتع بمذاقها!
8. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقتبسة من smittenkitchen.com.

نصائح سريعة

- أضف الفاصوليا الخضراء إلى الحساء أو اليخنة أو الأطباق المقلية بشكل سريع.
- يمكن تناول الفاصوليا الخضراء نيئة. قطع الفاصوليا الخضراء الطازجة وأضفها إلى السلطات المتبلة للحصول على بعض القرمشة.
- اطه الفاصوليا الخضراء بالقلي السريع مع الثوم وكمية صغيرة من الزيت للحصول على طبق جانبي لذيذ.

يمكن للأطفال:

- غسل الفاصوليا الخضراء.
- تقطيع الفاصوليا الخضراء إلى قطع.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Lettuce

- Choose lettuce that is firm and green, and that smells sweet.
- Wrap unwashed lettuce in a paper towel or clean cotton dish towel and place in a plastic bag. Refrigerate for 3 to 7 days. Rinse just before using.
- Before eating, remove the center core and outer wilted leaves. Rinse well and dry with a clean towel.
- Lettuce has vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Lettuce and Apple Salad

Ingredients:

6 cups shredded lettuce
2 apples, chopped
1/2 cup carrot, shredded
1/2 cucumber, chopped
2 tablespoons olive oil
2 teaspoons red wine vinegar
2 teaspoons balsamic vinegar
1 garlic clove, minced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the lettuce, apples, carrots and cucumber. Toss lightly.
2. In a small bowl, add the garlic and a pinch of salt and press it with the back of a spoon until you get a smooth garlic paste.
3. Add oil, red wine and balsamic vinegars, another pinch of salt and black pepper, and stir in a small bowl to combine.
4. Pour dressing on salad and toss. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from jsyfruitveggies.org.

Stir-Fried Lettuce

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
4 garlic cloves, minced
1 tablespoon low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
2 heads lettuce, chopped
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
3. Add soy sauce and honey (or sugar) and stir.
4. Add lettuce and cook until lettuce is soft, about 2 to 3 minutes.
5. Add red pepper flakes and salt and black pepper to taste.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Lettuce is great cooked! Shred leaves and add to a soup or stir fry just like other leafy greens.
- Squeeze lemon juice and a bit of oil over lettuce for a quick salad.
- The darker the color of lettuce, the richer it is in nutrients.

Kids can:

- Rinse lettuce in cold water.
- Tear lettuce leaves.

الخس



- اختر الخس الصلب والأخضر وذو الرائحة الحلوة.
- ضع الخس دون غسله في منشفة ورقية أو منشفة أطباق قطنية نظيفة، ثم ضع المنشفة في كيس بلاستيكي. احفظه في الثلاجة من 3 إلى 7 أيام. اغسل الخس قبل استخدامه مباشرة.
- قبل تناوله، أزل لبه والأوراق الخارجية الذابلة. اغسل الخس جيداً وجففه بمنشفة نظيفة.
- يحتوي الخس على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

سلطة الخس والتفاح

المقادير:

- 6 أكواب من الخس مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ثمرتان من التفاح مقطعتان إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من الجزر مقطع إلى شرائح
- 1/2 حبة من الخيار مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان صغيرتان من خل العنب الأحمر
- ملعقتان صغيرتان من خل البلمسيك
- فص من الثوم المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف الخس والتفاح والجزر والخيار في وعاء عميق كبير. اخلط بلطف.
2. في وعاء عميق صغير، أضف الثوم ورشة ملح واضغط عليهما بظهر الملاعة حتى تحصل على عجينة ثوم ناعمة.
3. أضف الزيت واخل العنب الأحمر واخل البلمسيك ورشة أخرى من الملح والفلفل الأسود، وقلب المزيج في وعاء عميق صغير حتى يمتزج.
4. صب التتبيلة فوق السلطة وانثرها. تمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من jsyfruitveggies.org

الخس المقلي بشكل سريع

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- 4 فصوص من الثوم المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا قليلة الصوديوم
- ملعقة صغيرة من العسل أو السكر
- ثمرتا خس مقطعتان إلى قطع كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف الثوم واطبخه لمدة دقيقتين. قلب من أن لآخر.
3. أضف صلصة الصويا والعسل (أو السكر) مع التقليب.
4. أضف الخس واتركه ليُطهى إلى أن يصبح ليناً، لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق تقريباً.
5. أضف رقائق الفلفل الأحمر والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
6. قدمها ساخنة واستمتع بمذاقها!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقدمة من Beth Bainbridge،
Stellar Farmers Markets

نصائح سريعة

- يكون الخس لذيذاً عندما يُطهى! قطع الأوراق وأضفها إلى الحساء أو الأطباق المقلية بشكل سريع تماماً كأي نوع آخر من الخضراوات الورقية.
- اعصر الليمون وضع قليلاً من الزيت فوق الخس لإعداد سلطة سريعة.
- كلما كان لون الخس داكناً أكثر، كان أغنى بالعناصر الغذائية.

يمكن للأطفال:

- غسل الخس بماء بارد.
- فصل أوراق الخس عن لَبّه.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Melons

- Choose melons that smell good, are heavy for their size and do not have bruises.
- Keep melons out of direct sunlight and at room temperature until ripe, then refrigerate. Melons are ripe when they have a strong scent. Keep cut melons in the refrigerator.
- Before eating, rinse the rinds, remove the seeds and cut into pieces or slices.
- Melons have potassium, which is good for your heart.



Melon Gazpacho

Ingredients:

4 cups chopped melon
(cantaloupe and honeydew)
2 cups chopped tomatoes
3 cups chopped red and
green bell peppers
1/2 cup chopped scallions
1/2 jalapeño, chopped with
seeds removed
3 garlic cloves
1/4 cup lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a blender or food processor, puree all ingredients.
2. Add salt and black pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings. Adapted from **tastingtable.com**.

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

3 cups chopped cantaloupe
1/2 jalapeño, diced
1/4 cup fresh cilantro
1/4 cup fresh basil
1/4 cup fresh mint
1/4 cup fresh lime juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Add salt and black pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Beth Bainbridge,
Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Blend together melon, non-fat yogurt and fresh herbs for a refreshing smoothie.
- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Add melon to a green salad for a sweet burst of flavor.

Kids can:

- Scoop out melon seeds.
- Help choose a ripe melon by smelling it when buying.

الشمام



- اختر ثمار الشمام ذات الرائحة الطيبة والثقيلة بالنسبة لحجمها والخالية من البقع.
- احفظ الشمام بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة وفي درجة حرارة الغرفة إلى أن ينضج، ثم ضعه في الثلاجة. يكون الشمام ناضجًا عندما تفوح منه رائحة قوية. احفظ الشمام المقطع في الثلاجة.
- قبل تناول الشمام، اغسل القشرة ثم أزل البذور وقطع ثمرة الشمام إلى قطع أو شرائح.
- يحتوي الشمام على البوتاسيوم المفيد لصحة القلب.

حساء جازباتشو بالشمام

المقادير:

- 4 أكواب من الشمام (الكتنالوب وشمام كوز العسل)
- مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوبان من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3 أكواب من الفلفل الأحمر والأخضر مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من البصل الأخضر مقطوع إلى قطع كبيرة
- 1/2 حبة من فلفل الهالابينو منزوعة البذور ومقطعة إلى قطع كبيرة
- 3 فصوص من الثوم
- 1/4 كوب من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. اهرس جميع المكونات باستخدام خلاط أو محضّر الطعام.
2. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
3. استمتع بمذاقها أو اتركها في الثلاجة وقدمها باردة.
4. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 7 أشخاص. مقتبسة من tastingtable.com.

سلطة الشمام مع الأعشاب الطازجة

المقادير:

- 3 أكواب من الكتنالوب مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 حبة من فلفل الهالابينو، مقطعة إلى قطع متوسطة
- 1/4 كوب من الكزبرة الطازجة
- 1/4 كوب من الريحان الطازج
- 1/4 كوب من النعناع الطازج
- 1/4 كوب من عصير الليمون الحامض الطازج
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق كبير، امزج جميع المقادير واخلطها جيدًا.
2. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
3. استمتع بمذاقها أو اتركها في الثلاجة وقدمها باردة.
4. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقدمة من Beth Bainbridge، Stellar Farmers Markets

نصائح سريعة

- ضع الشمام والزبادي خالي الدسم والأعشاب الطازجة في الخلاط للحصول على مشروب سموذي منعش.
- أضف مكعبات الشمام أو كرات الشمام إلى سلطات الفاكهة.
- أضف الشمام إلى السلطة الخضراء للحصول على نكهة حلوة.

يمكن للأطفال:

- إخراج بذور الشمام بالملعقة.
- المساعدة على اختيار الشمام الناضج عن طريق شم رائحته عند شرائه.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets. بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Okra

- Choose okra that is smooth, firm and brightly colored with no spots. The skin will have a slightly fuzzy texture.
- Place unwashed, dry okra in a paper bag or other container lined with a paper towel or clean cotton dish towel. Keep in the refrigerator for up to 3 days.
- Before cooking, rinse okra and remove the stems.
- Okra has fiber, which helps to keep you regular.



Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, diced
1 bell pepper, diced
2 garlic cloves, minced
1 teaspoon smoked paprika
4 cups fresh or frozen okra, rinsed
2 cups corn, fresh, frozen or no- or low-sodium canned, drained and rinsed
1 bay leaf
3 cups chopped tomatoes
1/2 cup water or vegetable broth (no- or low-sodium)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Cut okra into 1/2-inch pieces, removing any stems.
2. In a large pan, heat oil over medium heat. Add the onion and bell pepper and cook for 5 minutes or until soft, stirring occasionally.
3. Add the garlic and smoked paprika and cook for 1 minute.
4. Add the okra, corn and bay leaf. Cook for 3 to 4 minutes, stirring occasionally.
5. Add the tomatoes and water (or vegetable stock or broth), stirring together all ingredients. Cover the pan and reduce the heat to medium-low. Cook for about 10 minutes, or longer for a softer texture, stirring occasionally.
6. Remove the bay leaf, and season with salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *B. Smith Cooks Southern-Style* by B. Smith.

Quick Tips

- Substitute fresh okra with frozen okra if fresh okra is unavailable or not in season.
- Use smaller, more tender okra pods in sautés and stir-fries or eat them raw.
- Use larger, tougher okra pods in stews or gumbos.

Kids can:

- Wash and pat okra dry.
- Cut okra with a plastic knife.

البامية



- اختر البامية الناعمة، والصلبة، وذات اللون الزاهي التي لا تحتوي على أي بقع، والتي تتمتع قشرتها بلمس خشن قليلاً.
- ضع البامية غير المغسولة والجافة في كيس ورقي أو وعاء آخر مبطن بمنشفة ورقية أو منشفة أطباق قطنية نظيفة. واحفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.
- قبل الطهي، اغسل البامية وقم بإزالة السيقان.
- تحتوي البامية على ألياف تساعد على انتظام عملية الإخراج لديك.

بامية مطهية مع الذرة والطماطم

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 حبة بصل مقطعة إلى مكعبات
- 1 حبة فلفل رومي مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 من فصوص الثوم المفرومة
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة
- 4 أكواب من البامية الطازجة أو المجمدة مع غسلها
- 2 كوب ذرة طازجة أو مجمدة أو معلبة من دون ملح أو بملح قليل، مصفاة ومغسولة
- 1 ورقة غار
- 3 أكواب من الطماطم المقطعة
- 1/2 كوب من الماء أو المرق النباتي (الخالي من الملح أو قليل الملح)، ثم أضف الملح والفلفل الأسود حسب رغبتك

طريقة التحضير:

1. قطع البامية إلى قطع مقاس 1/2 بوصة، مع إزالة أي سيقان.
2. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة. أضف البصل والفلفل الرومي واطهيهما لمدة 5 دقائق أو حتى يذبل، مع التقليب من آن لآخر.
3. أضف الثوم والبابريكا المدخنة واطهيهما لمدة دقيقة واحدة.
4. أضف البامية والذرة وورقة الغار. اترك المكونات لتطهى لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق مع التقليب من آن لآخر.
5. أضف الطماطم والماء (أو مرقاً أو حساء نباتياً)، مع تقليب جميع المكونات معاً. غطِ المقلاة، وقلل النار إلى هادئة متوسطة. اترك المكونات لتطهى لمدة 10 دقائق تقريباً أو لمدة أطول للحصول على قوام أنعم، مع التقليب من آن إلى آخر.
6. أزل ورقة الغار، وأضف الملح والفلفل الأسود.
7. قَدِّم الطبق واستمتع بالمذاق الرائع!
8. احفظ ما يتبقى في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. الوصفة مُقتبسة من كتاب

B. Smith Cooks Southern-Style الذي ألفته B. Smith.

نصائح سريعة

- استبدل البامية الطازجة بالبامية المجمدة إذا لم تكن البامية الطازجة متوفرة أو ليست في موسمها.
- استخدم قرون البامية الصغيرة والأكثر طراوة في أطباق القلي السريع، أو تناولها نيئة.
- استخدم قرون البامية الكبيرة والأكثر صلابة في اليخنات أو أطباق حساء الجامبو.

يمكن للأطفال:

- غسل البامية وتجفيفها.
- تقطيع البامية باستخدام سكين بلاستيكية.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Peaches

- Choose peaches with reddish, velvety skin.
- Keep peaches out of direct sunlight and at room temperature until ripe. Refrigerate ripe peaches for up to 5 days.
- Rinse before eating.
- Peaches have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Peach Compote

Ingredients:

4 cups chopped peaches
2 cups chopped nectarines
or plums
2 tablespoons honey
1 teaspoon lemon zest
1 cinnamon stick or 1 teaspoon
ground cinnamon

Directions:

1. In a pot over medium heat, add fruit and honey.
2. Add lemon zest and cinnamon. Stir.
3. Cook until fruit is soft, about 10 to 12 minutes.
4. Serve immediately or refrigerate and enjoy cold.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from
marthastewart.com.

Just Peachy Salsa

Ingredients:

2 cups diced peaches
3/4 cup diced cucumber
1/4 cup finely diced red onion
1/4 cup chopped cilantro
1 jalapeño, seeds removed
and finely diced
2 tablespoons lime juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients and toss well.
2. Serve or chill and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from
vegetariantimes.com.

Quick Tips

- Put peach slices on hot or cold breakfast cereals, waffles or pancakes.
- Chop peaches and add to low-fat yogurt.
- Do not throw away bruised peaches. Slightly damaged fruit can be cooked into a delicious sauce.

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

الخوخ



- اختر الخوخ ذا القشرة المخملية المائلة إلى الحمرة.
- احفظ الخوخ بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة وفي درجة حرارة الغرفة إلى أن ينضج. احفظ الخوخ الناضج في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.
- اغسله قبل تناوله.
- يحتوي الخوخ على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

كوبوت الخوخ

المقادير:

- 4 أكواب من الخوخ مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوبان من النكتارين أو البرقوق مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ملعقة صغيرة من قشر ليمون
- عود قرفة أو ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير:

1. في قدر على نار متوسطة، أضف الفاكهة والعسل.
2. أضف قشر الليمون والقرفة. قلب.
3. اترك المكونات لتُطهى إلى أن تصبح الفاكهة لينّة، لمدة 10 إلى 12 دقائق تقريباً.
4. قدمها على الفور أو ضعها في الثلاجة وتمتع بتناولها باردة.
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من marthastewart.com.

صلصة الخوخ

المقادير:

- كوبان من الخوخ مقطع إلى قطع متوسطة
- 3/4 كوب من الخيار مقطع إلى قطع متوسطة
- 1/4 كوب من البصل الأحمر مقطع قطع صغيرة
- 1/4 كوب من الكزبرة مقطعة
- حبة من فلفل الهالابينو منزوع البذور مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق متوسط، ضع جميع المقادير وقلّبها جيداً.
 2. قدمها أو بردها واستمتع بمذاقها!
 3. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقتبسة من vegetariantimes.com.

نصائح سريعة

- ضع شرائح الخوخ فوق حبوب الإفطار أو الوافل أو فطائر البان كيك الساخنة أو الباردة.
- قطع الخوخ وأضفه إلى زبادي قليل الدسم.
- لا تهدر ثمار الخوخ التي تحتوي على بقع! يمكن طبخ الفاكهة اللينة قليلاً لإعداد صلصة لذيذة.

يمكن للأطفال:

- غسل الخوخ.
- إضافة الخوخ المقطع قطعاً كبيرة إلى أنواع الصلصات.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Pears

- Choose pears that are slightly soft around the stem and have no bruises.
- Refrigerate for up to 5 days.
- Rinse well before eating.
- Pears have fiber, which helps to keep you regular.



Poached Pears With Cider Sauce

Ingredients:

3 cups apple cider
1 teaspoon cinnamon
2 slices fresh ginger root
4 pears, cored and chopped
1 teaspoon mint leaves (optional)

Directions:

1. In a large pot over medium heat, bring the cider, cinnamon and ginger to a boil.
2. Add the pears and cook for about 15 minutes. Remove pears.
3. Raise heat to high and cook liquid until it thickens.
4. Pour liquid over pears and add mint leaves.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *The Angelica Home Kitchen* by Leslie McEachern.

Pear Chutney

Ingredients:

4 pears, cored and finely sliced
1 onion, chopped
2 teaspoons honey
1/2 cup white wine vinegar
1 cinnamon stick
1 small bay leaf
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, combine all ingredients over medium heat and bring to a boil.
2. Reduce heat to low and cook for 10 minutes or until the pears turn soft and the mixture thickens.
3. Let cool, serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **foodandwine.com**.

Quick Tips

- Chop pears and add to a tossed salad.
- Layer pear slices on cheese and crackers.
- Try sliced pears on a peanut butter sandwich.

Kids can:

- Rinse pears.
- Chop pears with a plastic knife.

الكمثرى



- اختر ثمار الكمثرى التي تكون لينة بعض الشيء حول الساق وليس بها بقع.
- احفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.
- غسل الكمثرى جيدًا قبل تناولها.
- تحتوي الكمثرى على الألياف التي تساعد على انتظام عملية الإخراج لديك.

الكمثرى المسلوقة مع صلصة التفاح

المقادير:

- 3 أكواب من عصير التفاح
- ملعقة صغيرة من القرفة
- شريحتان من جذر الزنجبيل الطازج
- 4 ثمرات من الكمثرى منزوعة اللب والمقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقة صغيرة من أوراق النعناع (اختياري)

طريقة التحضير:

1. قم بغلي عصير التفاح والقرفة والزنجبيل في قدر كبير على نار متوسطة.
2. أضف الكمثرى واطبخها لمدة 15 دقيقة تقريبًا. ارفع الكمثرى من القدر.
3. زد من شدة النار واطبخ السائل إلى أن يصبح سميكًا.
4. صب السائل فوق الكمثرى وأضف أوراق النعناع.
5. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من The Angelica Home Kitchen بقلم Leslie McEachern.

صلصة الكمثرى

المقادير:

- 4 ثمرات من الكمثرى، منزوعة اللب ومقطعة إلى شرائح رفيعة
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان صغيرتان من العسل
- 1/2 كوب من خل العنب الأبيض
- عود قرفة
- ورقة غار صغيرة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في قدر كبير، اخلط جميع المكونات على نار متوسطة واتركها حتى الغليان.
2. اخفض من شدة النار لتكون هادئة واترك المكونات لتطهى لمدة 10 دقائق أو إلى أن تصبح الكمثرى لينة ويصبح الخليط سميكًا.
3. اتركها لتبرد، ثم قدمها واستمتع بتناولها!
4. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من foodandwine.com.

نصائح سريعة

- قطع الكمثرى إلى قطع كبيرة وأضفها إلى سلطة متبلّة.
- ضع طبقات من الكمثرى المقطعة إلى شرائح على الجبن ورقائق البسكوت.
- جرب الكمثرى المقطعة إلى شرائح في شطائر بزبدة الفول السوداني.

يمكن للأطفال:

- غسل الكمثرى.
- تقطيع الكمثرى إلى قطع كبيرة بواسطة سكين بلاستيكية.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Peppers

- Choose firm peppers with no soft spots.
- Refrigerate peppers for up to 10 days.
- Before eating, rinse and remove the stem, core and seeds.
- Peppers have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

3 cups chopped arugula or spinach leaves
1 cup chopped red bell pepper
1/3 cup sliced red onion
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) white beans, rinsed and drained
1 1/2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine arugula (or spinach), peppers, red onion and white beans.
2. To make dressing, mix vinegar, oil, garlic, salt and black pepper in a small bowl.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **cookinglight.com**.

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, sliced
5 cups chopped tomatoes
5 cups chopped yellow and red bell peppers
2 teaspoons paprika
1/4 teaspoon red pepper flakes (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, peppers, paprika and red pepper flakes, and stir. Cook until peppers are soft, about 20 minutes.
4. Serve hot and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Vegetarian Cooking for Everyone* by Deborah Madison.

Quick Tips

- Peppers can be eaten raw. Cut into strips and eat plain or with a low-fat dip.
- To roast peppers, place in a dry pan and cook over medium-high heat until skins darken. Place in a covered bowl for 5 minutes. Remove seeds and chop.
- Add chopped peppers to pasta sauce or rice dishes.

Kids can:

- Rinse peppers before using.
- Help remove the seeds with a spoon.



الفلفل الرومي

- اختر حبات الفلفل الصلبة التي لا تحتوي على أجزاء لينة.
- احفظ الفلفل في الثلاجة لمدة تصل إلى 10 أيام.
- قبل تناول الفلفل، اغسله وقم بإزالة السيقان والقلب والبذور.
- يحتوي الفلفل على فيتامين (ج) المفيد لمقاومة نزلات البرد والتنام الجروح.

سلطة الفلفل الرومي والفاصوليا البيضاء

المقادير:

- 3 أكواب من أوراق الجرجير أو أوراق السبانخ
- مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوب من الفلفل الأحمر مقطع إلى قطع كبيرة
- 1/3 كوب من البصل الأحمر مقطع إلى قطع كبيرة
- 1 1/2 كوب من الفاصوليا البيضاء المطبوخة، أو
- علبة واحدة (15 1/2 أونصة) من الفاصوليا البيضاء المصفاة والمغسولة
- 1 1/2 ملعقة طعام من خل البسليك أو خل آخر
- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- فص من الثوم المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. اخلط الجرجير (أو السبانخ) والفلفل والبصل الأحمر والفاصوليا البيضاء في وعاء عميق كبير.
2. لإعداد التتبيلة، اخلط الزيت والخل والثوم والملح والفلفل الأسود في وعاء عميق صغير.
3. صب التتبيلة فوق السلطة وقلبها جيدًا.
4. قدمها واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من cookinglight.com.

يخنة الفلفل والطماطم

المقادير:

- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- 3 فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح
- 5 أكواب من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة
- 5 أكواب من الفلفل الأصفر والأحمر مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان صغيرتان من البابريكا
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف البصل والثوم واتركهما على النار إلى أن يصبحا لينين، لمدة 5 دقائق تقريبًا. قلب من أن لآخر.
3. أضف الطماطم والفلفل الرومي والبابريكا ورقائق الفلفل الأحمر، وقلب. اترك المكونات لتطهى إلى أن يصبح الفلفل الرومي لينًا، لمدة حوالي 20 دقيقة.
4. قدمها ساخنة واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من *Vegetarian Cooking for Everyone* بقلم Deborah Madison.

نصائح سريعة

- يمكن تناول الفلفل نيئًا. قطع الفلفل إلى شرائح طولية وتناوله وحده أو مع غموس قليل الدسم.
- لشوي الفلفل، ضعه في مقلاه جافة واطبخه على نار من متوسطة إلى عالية إلى أن تصبح القشرة داكنة اللون. ضع الفلفل في وعاء مغطى لمدة 5 دقائق. أزل البذور وقطعه إلى قطع كبيرة.
- أضف الفلفل المقطع إلى قطع كبيرة إلى صلصة المعكرونة أو أطباق الأرز.

يمكن للأطفال:

- غسل الفلفل قبل استخدامه.
- المساعدة في إزالة البذور بالملعقة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets. بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Plums

- Choose plums that are slightly soft to the touch.
- Store unripe plums on the counter at room temperature.
Store ripe plums in the refrigerator for several days.
- Plums are sweeter and juicier at room temperature.
- Plums have vitamin K, which helps to heal cuts and build bones.



Spiced Plums

Ingredients:

6 black or red plums, chopped
1 tablespoon honey
3/4 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon allspice (optional)

Directions:

1. In a medium pot over high heat combine plums, honey, cinnamon and allspice.
2. Bring to a boil, then reduce heat and cover. Cook for 10 minutes, stirring often.
3. Remove cover and cook 5 more minutes, or until plums thicken.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from theveggieclub.wordpress.com.

Plum Cucumber Salad

Ingredients:

6 black or red plums, diced
1 1/2 cups diced cucumbers
1/2 red onion, diced
1 red bell pepper, diced
1/4 cup chopped cilantro (optional)
2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine plums, cucumber, onion, bell pepper and cilantro.
2. To make dressing, whisk vinegar, oil, salt and black pepper in a small bowl.
3. Add dressing to the large bowl and toss well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from finecooking.com.

Quick Tips

- Different types of plums can be used in place of another in recipes. Try new colors and shapes!
- Plums can be frozen. Rinse, dry and remove the pit before freezing.
- Do not let bruised plums go to waste! Add them to a blender along with banana and yogurt for a delicious smoothie.

Kids can:

- Rinse plums before using and eating.
- Help shop for different kinds of plums at the market.



البرقوق

- اختر ثمار البرقوق التي تكون ناعمة الملمس بعض الشيء.
- احفظ البرقوق غير الناضج على الطاولة في درجة حرارة الغرفة. واحفظ البرقوق الناضج في الثلاجة لعدة أيام.
- تصبح ثمار البرقوق حلوة أكثر وتحتوي على عصير أكثر عند تركها في درجة حرارة الغرفة.
- يحتوي البرقوق على فيتامين (ك) الذي يساعد على التئام الجروح وبناء العظام.

البرقوق المنكه بالتوابل

المقادير:

- 6 ثمرات من البرقوق الأسود أو الأحمر، مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقة كبيرة من العسل
- 3/4 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الإفرنجي (اختياري)

طريقة التحضير:

1. اخلط البرقوق مع العسل والقرفة والفلفل الإفرنجي في قدر متوسط الحجم على نار عالية.
2. اترك المقادير لتغلي، ثم قم بتهدئة النار وتغطية القدر.
3. اترك المكونات لتطهى لمدة 10 دقائق مع التقليب من آن إلى آخر.
4. ارفع الغطاء واطرك المقادير لتطهى لمدة 5 دقائق إضافية، أو إلى أن يصبح البرقوق أكثر سمكًا.
5. قدمها واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من theveggieclub.wordpress.com.

سلطة البرقوق والخيار

المقادير:

- 6 ثمرات من البرقوق الأسود أو الأحمر، مقطعة إلى قطع متوسطة
- 1 1/2 كوب من الخيار مقطع إلى قطع متوسطة
- 1/2 حبة من البصل الأحمر، مقطعة إلى قطع متوسطة
- حبة من الفلفل الرومي الأحمر مقطعة إلى قطع متوسطة
- 1/4 كوب من أوراق الكزبرة مقطعة (اختياري)
- ملعقتان كبيرتان من خل البلسميك أو أي خل آخر
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. اخلط البرقوق مع الخيار والبصل والفلفل الرومي والكزبرة في وعاء عميق كبير.
2. لإعداد التتبيلة، اخفق الزيت والخل والملح والفلفل الأسود في وعاء عميق صغير.
3. أضف التتبيلة إلى الوعاء العميق الكبير وانثرها جيدًا.
4. قدمها واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من finecooking.com.

نصائح سريعة

- يمكن استخدام أنواع البرقوق المختلفة بعضها مكان بعض في الوصفات. جرب أشكالاً وألواناً جديدة!
- يمكن تجميد البرقوق. اغسل البرقوق وجففه وأزل البذرة قبل تجميده.
- لا تُهدر ثمار البرقوق التي تحتوي على بقع! ضعها في الخلاط مع الموز والزبادي للحصول على مشروب سموذي لذيذ.

يمكن للأطفال:

- غسل ثمار البرقوق قبل استخدامها وتناولها.
- المساعدة في شراء الأنواع المختلفة من البرقوق في السوق.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets. بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Potatoes

- Choose potatoes that are firm and have no green spots.
- Store potatoes and onions separately in a cool, dry place for up to 2 weeks to keep fresh.
- If using older potatoes, trim away any discolored or bruised areas before cooking.
- Eat the potato skin for more fiber and potassium. Scrub and rinse well before preparing.
- Potatoes have potassium, which is good for your heart.



Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
5 garlic cloves, minced
6 cups diced potatoes
6 cups diced kale
3 tablespoons chopped
scallions, whites and greens
1/4 teaspoon red pepper flakes
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add garlic and scallion whites. Cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add potatoes and cook for 5 minutes.
4. Add kale and cook for 5 more minutes.
5. Add 1 cup of water, cover and cook 5 more minutes.
6. Mash potatoes and kale until smooth.
7. Add scallion greens, red pepper flakes, salt and black pepper to taste.
8. Serve hot and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1/2 teaspoon salt
4 to 5 potatoes, cut into even pieces
1 tablespoon fresh basil,
thyme, parsley or oregano,
minced (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil and salt over medium-high heat. Add potatoes in a single layer, cut side down.
2. Cook for 10 minutes, uncovered. Do not stir!
3. When potatoes turn brown, turn heat to low, cover and cook until potatoes are soft, about 15 minutes.
4. Add fresh herbs and toss to mix.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Adapted from **food52.com**.

Quick Tips

- Add potatoes to a soup or stew.
- Cover raw, cut potatoes completely with cold water to keep from turning brown. Store in the refrigerator and use within 24 hours.

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

البطاطس



- اختر البطاطس الصلبة والتي لا تحتوي على بقع خضراء.
- تخزين البطاطس والبصل بشكل منفصل في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى أسبوعين للحفاظ عليهما طازجين.
- في حالة استخدام بطاطس قديمة، فقم بإزالة أي مناطق متغيرة اللون أو معطوبة قبل الطهي.
- تناول قشر البطاطس للحصول على المزيد من الألياف والبوتاسيوم. افرك البطاطس واغسلها جيدًا قبل التحضير.
- تحتوي البطاطس على البوتاسيوم المفيد لصحة القلب.

البطاطس المهروسة مع الكرنب الأجعد

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 5 فصوص من الثوم المفروم
- 6 أكواب من البطاطس مقطعة إلى قطع متوسطة
- 6 أكواب من الكرنب الأجعد مقطعة إلى قطع متوسطة
- 3 ملاعق طعام من البصل الأخضر المقطعة إلى قطع كبيرة مع فصل الجزء الأبيض عن الأوراق الخضراء
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. اترك الثوم والجزء الأبيض من البصل الأخضر ليطهيا لمدة دقيقتين، مع التقليب من آن إلى آخر.
3. أضف البطاطس واتركها لتطهى لمدة 5 دقائق.
4. أضف الكرنب الأجعد واترك المكونات لتطهى لمدة 5 دقائق إضافية.
5. أضف كوبًا من الماء وغط المقلاة واترك المكونات لتطهى لمدة 5 دقائق إضافية.
6. اهرس البطاطس والكرنب الأجعد إلى أن يصبحا لينين.
7. أضف أوراق البصل الأخضر ورقائق الفلفل الأحمر والملح والفلفل حسب الرغبة.
8. قدمها ساخنة واستمتع بمذاقها!
9. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقدمة من Beth Bainbridge،
Stellar Farmers Markets

البطاطس المشوية في المقلاة

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 4-5 حبات من البطاطس مقطعة إلى قطع متساوية
- ملعقة طعام من الريحان أو الزعتر أو البقدونس أو زعتر الأوريجانو الطازج المفروم (اختياري)

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت والملح على نار متوسطة إلى عالية في مقلاة كبيرة. أضف البطاطس موزعًا إياها على طبقة واحدة بحيث يكون السطح المقطوع متجهًا نحو الأسفل.
2. اطبخ البطاطس لمدة 10 دقائق بدون تغطية المقلاة. لا تقم بتقليب البطاطس!
3. عندما يتحول لون البطاطس إلى اللون البني، اخفض شدة النار لتكون هادئة وقم بتغطية المقلاة واترك البطاطس لتطهى إلى أن تصبح لينة، لمدة حوالي 15 دقيقة.
4. أضف الأعشاب الطازجة وقلّب المزيج.
5. قدمها ساخنة واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 5 أشخاص. مقتبسة من food52.com.

نصائح سريعة

- أضف البطاطس إلى أطباق الحساء أو اليخنات.
- غط البطاطس النيئة المقطعة بالماء البارد تمامًا لمنعها من التحول إلى اللون البني. احفظها في الثلاجة واستخدمها في خلال 24 ساعة.

يمكن للأطفال:

- الاختيار البطاطس الناعمة التي لا تحتوي على براعم.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Potatoes

- Choose potatoes that are firm and have no green spots.
- Store potatoes and onions separately in a cool, dry place for up to 2 weeks to keep fresh.
- If using older potatoes, trim away any discolored or bruised areas before cooking.
- Eat the potato skin for more fiber and potassium. Scrub and rinse well before preparing.
- Potatoes have potassium, which is good for your heart.



Five-Spice Potato, Carrot and Cabbage (Shobi Bhaji)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon panch phoron
(see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 onion, diced
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon turmeric
- 3 cups sliced carrots
- 3 cups shredded cabbage
- 3 cups diced potatoes
- 3 green chilies, seeded and diced
- 1/4 cup chopped cilantro

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the panch phoron and cook until the seeds begin to pop, about 30 seconds.
3. Add the onion and salt and cook until soft, about 5 minutes, stirring often.
4. Add the cumin and turmeric and cook for 1 minute, stirring often.
5. Add the carrots, cabbage and potatoes and stir. Cover and reduce the heat to medium-low. Simmer for 10 minutes or until soft.
6. Add the green chilies along with 1/2 cup of water and stir. Cover the pan and cook until soft, about 5 to 10 minutes. If the mixture appears dry, add water as needed.
7. Remove from heat and stir in the cilantro.
8. Serve hot and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Made in Bangladesh* by Dina Begum.

Quick Tips

- Add potatoes to a soup or stew.
- Cover raw, cut potatoes completely with cold water to keep from turning brown. Store in the refrigerator and use within 24 hours.

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

البطاطس



- اختر البطاطس الصلبة والتي لا تحتوي على بقع خضراء.
- تخزين البطاطس والبصل بشكل منفصل في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى أسبوعين للحفاظ عليهما طازجين.
- في حالة استخدام بطاطس قديمة، فقم بإزالة أي مناطق متغيرة اللون أو معطوبة قبل الطهي.
- تناول قشر البطاطس للحصول على المزيد من الألياف والبوتاسيوم. افرك البطاطس واغسلها جيدًا قبل التحضير.
- تحتوي البطاطس على البوتاسيوم المفيد لصحة القلب.

البطاطس والجزر والكرنب الممزوج بالتوابل الخمسة (طبق خليط الخضراوات المقلية)

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف التوابل الخمس الهندية واطرك المكونات لتطهى حتى تبدأ البذور في الفرقة لمدة 30 ثانية تقريبًا.
3. أضف البصل والملح وتترك المكونات لتطهى حتى تصبح طرية لمدة 5 دقائق تقريبًا مع التقليب من آن لآخر.
4. أضف الكمون والكرم وتترك المكونات لتطهى لمدة دقيقة واحدة مع التقليب من آن لآخر.
5. أضف الجزر والكرنب والبطاطس وقلب الخليط. غطِ المقلاة، وقلل النار إلى هادئة متوسطة. تترك المكونات لتطهى على نار هادئة لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
6. أضف الفلفل الأخضر، بالإضافة إلى 1/2 كوب من الماء وقلب الخليط. غطِ المقلاة، واطرك المكونات حتى تنضج لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق تقريبًا. إذا بدا الخليط جافًا، فأضف الماء حسب الحاجة.
7. ارفع المقلاة عن النار وأضف الكزبرة الخضراء مع التقليب.
8. قِيم الطبق ساخناً واستمتع بالمذاق الرائع!
9. احفظ ما يتبقى في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. الوصفة مُقتبسة من كتاب *Made in Bangladesh* الذي ألفته Dina Begum.

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة صغيرة من خليط التوابل الخمسة البنغالية (انظر خلطات التوابل لتحضير الوصفة أو استخدم التوابل التي يتم شراؤها من المتجر)
- 1 حبة بصل مقطعة إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكرم
- 3 أكواب من الجزر المقطع
- 3 أكواب كرنب مبشور
- 3 أكواب من البطاطس المقطعة إلى مكعبات
- 3 حبات من الفلفل الأخضر منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات
- 1/4 كوب من الكزبرة الخضراء المقطعة

نصائح سريعة

- أضف البطاطس إلى أطباق الحساء أو اليخانات.
- غطِ البطاطس النيئة المقطعة بالماء البارد تمامًا لمنعها من التحول إلى اللون البني. احفظها في الثلاجة واستخدمها في خلال 24 ساعة.

يمكن للأطفال:

- الاختيار البطاطس الناعمة التي لا تحتوي على براعم.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pumpkin

- Choose pumpkins with bright orange skin and no spots.
- Store in a cool, dry place for up to 1 month.
- Before cooking, rinse, cut in half, remove seeds and cut into small pieces. Boil or roast until pieces are tender, about 10 to 20 minutes.
- Pumpkin has vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, sliced
1 garlic clove, chopped
2 1/2 teaspoons curry powder
1 pumpkin or any winter squash, chopped
2 potatoes, chopped
3/4 cup raisins
Salt and black pepper to taste
Chopped fresh cilantro, to taste (optional)

Directions:

1. In a medium pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 5 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.
3. Add curry powder, pumpkin, potatoes, salt and black pepper. Cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add 1 1/2 cups of water and raisins. Cover and cook until the pumpkin and potatoes are soft, 5 to 10 minutes.
5. Add cilantro. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **countryliving.com**.

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 cups chopped onion
2 tablespoons chopped parsley
2 tablespoons chopped sage
4 cups diced pumpkin
3 garlic cloves
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat over medium heat.
2. Add onion, parsley and sage and cook until onion is soft, about 6 to 8 minutes. Stir often.
3. Add pumpkin and garlic and cook 2 minutes.
4. Add 3 cups of water. Cover and cook until pumpkin is tender, about 12 to 15 minutes.
5. Puree in a blender, adding extra water as needed. Add salt and black pepper to taste.
6. Return to pot to reheat or enjoy at room temperature.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Quick Tips

- Puree cooked pumpkin and add to pancake batter.
- Scoop out seeds from the pumpkin and rinse. Salt seeds lightly and bake at 350 degrees Fahrenheit for 15 minutes.
- Pumpkin is a type of winter squash. Any type of winter squash can be used in place of another.

Kids can:

- Scoop out and rinse pumpkin seeds for baking.
- Measure and add ingredients to recipes.

اليقطين



- اختر اليقطين ذا القشرة البرتقالية الفاتحة الذي لا يحتوي على أي بقع.
- احفظه في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى شهر.
- قبل الطهي، اشطفه واقطعه إلى نصفين وانزع البذور وقطّعه إلى قطع صغيرة. اسلق أو حمص القطع إلى أن تصبح لينّة، لمدة حوالي 10 إلى 20 دقيقة.
- يحتوي اليقطين على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

البطاطس واليقطين بالكاري

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى شرائح
- فص من الثوم المفروم
- 2 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- حبة من اليقطين أو أي قرع شتوي آخر مقطعة إلى قطع كبيرة
- حبتان من البطاطس مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3/4 كوب من الزبيب
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- كزبرة طازجة مقطعة إلى قطع حسب الرغبة (اختياري)

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر متوسط.
2. أضف البصل واطبخه لمدة 5 دقائق. أضف الثوم واترك المكونات تُطهى لمدة دقيقة واحدة إضافية.
3. أضف مسحوق الكاري واليقطين والبطاطس والملح والفلفل الأسود. اترك المكونات لتُطهى لمدة 5 دقائق مع التقليب من آن إلى آخر.
4. أضف 1 1/2 كوب من الماء وأضف الزبيب. قم بتغطية القدر واترك المكونات لتُطهى إلى أن تصبح البطاطس واليقطين لينين، لمدة 5 إلى 10 دقائق.
5. أضف الكزبرة. قدمها واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبس من countryliving.com.

حساء اليقطين والمريمية

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوبان من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس مقطع إلى قطع كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة من المريمية مقطعة إلى قطع كبيرة
- 4 أكواب من اليقطين أو قرع كالابازا مقطعة إلى قطع متوسطة
- 3 فصوص من الثوم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن المكونات على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف البصل والبقدونس والمريمية واترك المكونات لتُطهى إلى أن يصبح البصل ليناً، لمدة 6 إلى 8 دقائق تقريباً. قلب من آن لآخر.
3. أضف اليقطين والثوم واطبخ المكونات لمدة دقيقتين.
4. أضف 3 أكواب من الماء. قم بتغطية القدر واترك المكونات لتُطهى إلى أن يصبح اليقطين ليناً، لمدة 12 إلى 15 دقيقة تقريباً.
5. اهرس المكونات في الخلاط، مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة.
6. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
7. أعد المكونات إلى القدر لإعادة تسخينها أو استمتع بها وهي بدرجة حرارة الغرفة.
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من bonappetit.com.

نصائح سريعة

- اهرس اليقطين المطبوخ وأضفه إلى خليط فطائر البان كيك.
- انزع بذور اليقطين بمغرفة ثم اغسلها. أضف قليلاً من الملح ثم حمصها عند درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.
- يعد اليقطين أحد أنواع القرع الشتوي. يمكن استخدام أي نوع من ثمار القرع الشتوي مكان نوع آخر.

يمكن للأطفال:

- نزع بذور اليقطين بواسطة ملعقة وغسلها تمهيداً لتحميمها.
- معايرة المقادير وإضافتها إلى الوصفات.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Radishes

- Choose firm radishes with smooth skins and no bruises. If the greens are attached, they should not be wilted.
- Remove greens and store unwashed radishes in the refrigerator for up to 2 weeks. Refrigerate radish greens in a damp paper towel for up to 3 days.
- Radishes and radish greens can be eaten raw or cooked.
- Radishes have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup diced shallots
3 cups chopped sugar snap peas
2 cups sliced radishes
1/4 cup orange juice
2 tablespoons chopped fresh dill
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add shallots and cook until soft, about 3 minutes.
3. Add snap peas and cook 3 minutes. Add radishes and cook 3 more minutes. Stir.
4. Add orange juice and dill.
5. Add salt and black pepper to taste.
6. Mix well. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from smittenkitchen.com.

Rita's Pickled Radishes

Ingredients:

2 cups thinly sliced radishes
1/2 teaspoon salt
1 tablespoon honey
1 cup lime juice (4 limes)
1 tablespoon chopped mint
or cilantro (optional)

Directions:

1. In a small bowl, sprinkle sliced radishes with salt. Set aside.
2. To make dressing, combine honey, lime juice and herbs (if using) in a small bowl and mix.
3. Pour dressing over radishes.
4. Cover and set aside at room temperature for 20 to 30 minutes.
5. Drain liquid before serving.
6. Enjoy or refrigerate and serve cold!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Rita Khatun, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Radishes can be boiled, baked, steamed or roasted.
- Combine grated radishes and zucchini with lime juice to make a delicious slaw for tacos.
- 1 bunch of radishes gives you about 2 1/2 cups of sliced radishes.

Kids can:

- Break off radish greens.
- Scrub radishes before preparing.

الفجل



- اختر الفجل الصلب ذا القشر الناعم الذي لا يحتوي على بقع. إذا كانت أوراقه موجودة، فينبغي ألا تكون ذابلة.
- أزل الأوراق الخضراء واحفظ الفجل غير المغسول في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.
- احفظ أوراق الفجل في منشفة ورقية رطبة في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.
- يمكن تناول الفجل وأوراق الفجل نيئة أو مطبوخة.
- يحتوي الفجل على فيتامين (ج) المفيد لمقاومة نزلات البرد والتهام الجروح.

الفجل المقلّي بشكل سريع مع البازلاء

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/2 كوب من الكراث مقطع إلى قطع متوسطة
- 3 أكواب من البازلاء السكر مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوبان من الفجل مقطع إلى شرائح
- 1/4 كوب من عصير البرتقال
- ملعقتان كبيرتان من الشبت الطازج
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف الكراث واطبخه إلى أن يصبح لينًا، لمدة 3 دقائق تقريبًا.
3. أضف البازلاء واتركها لتطهى لمدة 3 دقائق. أضف الفجل واترك المكونات تطهى لمدة 3 دقائق إضافية. قلب.
4. أضف عصير البرتقال والشبت.
5. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
6. اخلط المكونات جيدًا. قدمها واستمتع بمذاقها!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من smittenkitchen.com.

فجل ريتا المخلل

المقادير:

- كوبان من الفجل مقطّعان إلى شرائح رفيعة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من العسل
- كوب من عصير الليمون الحامض
- (4 حبات ليمون حامض)
- ملعقة كبيرة من النعناع أو الكزبرة مقطعة
- (اختياري)

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق صغير، رش الملح على شرائح الفجل. ضعه جانبًا.
2. لإعداد التتبيلة، اخلط العسل مع عصير الليمون الحامض والأعشاب (إذا كنت تستخدمها) في وعاء عميق صغير.
3. صب التتبيلة فوق الفجل.
4. قم بتغطيته وضعه جانبًا في درجة حرارة الغرفة لمدة 20 إلى 30 دقيقة.
5. قم بتصفيته من السائل قبل التقديم.
6. استمتع بمذاقها أو اتركها في الثلاجة وقدمها باردة!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقدمة من قبل Rita Khatun،
Stellar Farmers Markets.

نصائح سريعة

- يمكن سلق الفجل أو تحميصه أو طهيه على البخار أو شويه.
- اخلط الفجل والكوسة المبشورين مع عصير الحامض لعمل سلطة لذيذة لشطائر التاكو.
- تمنحك الحزمة الواحدة من الفجل حوالي 1/2 كوب من الفجل المقطع إلى شرائح.

يمكن للأطفال:

- قطع أوراق الفجل.
- فرك الفجل قبل تحضيره.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Red Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours, or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.
- Kidney beans or pink beans can be substituted for red beans.



Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon sofrito seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 1/2 cups cooked or 1 can (15.5 ounces) red beans, drained and rinsed
- 4 tablespoons tomato paste
- 1 1/2 teaspoons sazón seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 1/2 teaspoons adobo seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 3 cups water
- 1 cup diced pumpkin or a small winter squash
- 1 small potato, diced
- 1 tablespoon chopped green olives
- 1 bay leaf
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium pot, heat the oil over low heat.
2. Add the sofrito and cook for 2 minutes.
3. Add the beans, tomato paste, sazón, adobo, garlic powder and water, and stir. Increase the heat to medium. Cook for 5 minutes.
4. Add the pumpkin, potato, olives and bay leaf. Increase the heat to high and bring the mixture to a boil.
5. Reduce the heat to low. Cover the pan and simmer for about 20 minutes until the pumpkin is cooked, adding more water if needed.
6. Remove from heat, add the cilantro and season with salt and black pepper to taste.
7. Serve warm and enjoy!
8. Refrigerate any leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

الفاصوليا الحمراء



- قبل طهي الفاصوليا المجففة، قم بإزالة الحصى وأي فاصوليا ذابلة. وانقعها لمدة 8 ساعات على الأقل.
- لتحضيرها بشكل أسرع، ضع الفاصوليا المجففة في ماء بارد ثم اتركها على النار حتى تغلي. أطفئ النار واترك الفاصوليا منقوعة في الماء لمدة ساعة واحدة إلى ساعتين. تُصْفَى وتُشَطَّف ثم تُوضع في مياه نظيفة. وتُطهى على نار هادئة لمدة ساعة واحدة إلى ساعتين أو حتى تصبح ناضجة.
- الفاصوليا من المصادر غير المكلفة للبروتين والألياف.
- يمكن استبدال الفاصوليا الكبيرة أو الوردية بالفاصوليا الحمراء.

Habichuelas Criollas (يخنة الفاصوليا)

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- 1 ملعقة كبيرة من توابل sofrito (انظر خلطات التوابل لتحضير الوصفة أو استخدم التوابل التي يتم شراؤها من المتجر)
- 1 1/2 كوب من الفاصوليا الحمراء المطبوخة أو علبة واحدة (15.5 أونصة) من الفاصوليا الحمراء مصفاة ومغسولة
- 4 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من توابل sazón (انظر خلطات التوابل لتحضير الوصفة أو استخدم التوابل التي يتم شراؤها من المتجر)
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من توابل adobo (انظر خلطات التوابل لتحضير الوصفة أو استخدم التوابل التي يتم شراؤها من المتجر)
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 3 أكواب من الماء
- 1 كوب من القرع المقطع إلى مكعبات أو ثمرة قرع شتوي صغيرة
- 1 حبة من البطاطس الصغيرة المقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- 1 ورقة غار
- 1/4 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في قدر متوسط الحجم، سخّن الزيت على نار هادئة.
2. تُضاف توابل sofrito وتُطهى لمدة دقيقتين.
3. أضف الفاصوليا ومعجون الطماطم وتوابل sazón و adobo ومسحوق الثوم والماء ثم قلب الخليط. ارفع النار إلى درجة متوسطة. ويُطهى الخليط لمدة 5 دقائق.
4. أضف القرع والبطاطس والزيتون وورق الغار. وارف النار إلى درجة عالية، ثم اترك الخليط حتى يغلي.
5. قلّل النار إلى درجة منخفضة. غطّ المقلاة واتركها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج القرع، مع إضافة المزيد من الماء حسب الحاجة.
6. ارفع الخليط عن النار وأضف الكزبرة، ثم أضف الملح والفلفل الأسود حسب رغبتك.
7. قدّم الطبق دافئاً واستمتع بالمذاق الرائع!
8. ضع أي بقايا في الثلاجة.

هذه المقادير تكفي 6 أفراد. الوصفة مقتبسة من *Vegan Boricua Cookbook* من إعداد Rhonitta Chance.

نصائح سريعة

- 1 رطل من الفاصوليا المجففة (2 كوب) يعادل 5 إلى 6 أكواب من الفاصوليا المطبوخة.
- يمكن استخدام الفاصوليا المعلبة بدلاً من الفاصوليا المطبوخة أو المجففة في أي وصفة.
- يمكن حفظ الفاصوليا المجففة في حاوية محكمة الغلق لمدة تصل إلى عام واحد.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في فرز الفاصوليا المجففة قبل نقعها.
- المساعدة في هرس الفاصوليا بالشوكة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Red Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours, or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.
- Kidney beans or pink beans can be substituted for red beans.



Louisiana Red Beans

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup diced onion
1/2 cup diced bell pepper
1/4 cup diced celery
2 garlic cloves, minced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) of red kidney
beans, drained and rinsed
(no- or low-sodium)
1 teaspoon smoked paprika
1/2 teaspoon dried thyme
1/2 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon black pepper
1 bay leaf
2 cups water or vegetable broth
(no- or low-sodium)
Salt to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the onion, bell pepper and celery and cook until soft, about 5 minutes, stirring often.
3. Add the garlic and cook for 1 minute.
4. Add the red kidney beans, herbs, spices, and water or vegetable broth. Cover pan, increase the heat to high and bring to a boil.
5. Remove cover, reduce heat to medium-low, and simmer for 15 minutes or until liquid starts to thicken.
6. Add salt to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *The Dooky Chase Cookbook* by Leah Chase and *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* by Ashlee Lewis.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

الفاصوليا الحمراء



- قبل طهي الفاصوليا المجففة، قم بإزالة الحصى وأي فاصوليا ذابلة. وانقعها لمدة 8 ساعات على الأقل.
- لتحضيرها بشكل أسرع، ضع الفاصوليا المجففة في ماء بارد ثم اتركها على النار حتى تغلي. أطفئ النار واترك الفاصوليا منقوعة في الماء لمدة ساعة واحدة إلى ساعتين. تُصفى وتُشطف ثم تُوضع في مياه نظيفة.
- وتُطهى على نار هادئة لمدة ساعة واحدة إلى ساعتين أو حتى تصبح ناضجة.
- الفاصوليا من المصادر غير المكلفة للبروتين والألياف.
- يمكن استبدال الفاصوليا الكبيرة أو الوردية بالفاصوليا الحمراء.

الفاصولياء الحمراء على طريقة لويزيانا

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/2 كوب من البصل المقطع إلى مكعبات
- 1/2 كوب من الفلفل الرومي المقطع إلى مكعبات
- 1/4 كوب من الكرفس المقطع
- 2 من فصوص الثوم المفرومة
- كوب ونصف من الفاصولياء الحمراء المطهية أو علبة واحدة منها (15 ونصف أونصة) مجففة ومغسولة (خالية من الملح أو بملح قليل)
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من البردقوش (الأوريغانو) المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ورقة غار
- 2 كوب من الماء أو مرق نباتي (خالٍ من الملح أو بملح قليل)
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف البصل والفلفل الرومي والكرفس وتترك المكونات لتطهى لمدة 5 دقائق تقريباً حتى تصبح طرية مع التقليب من آن لآخر.
3. أضف الثوم واترك المكونات لتطهى لمدة دقيقة واحدة.
4. أضف الفاصولياء الحمراء، والأعشاب، والتوابل والماء أو المرق النباتي. غط المقلاة، وارفع النار إلى درجة عالية، ثم اترك المكونات حتى تغلي.
5. ارفع الغطاء، وقلل النار إلى هادئة متوسطة واترك المكونات لتطهى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى يبدأ السائل في أن يصبح أكثر سماكة.
6. أضف الملح حسب الرغبة.
7. قِيم الطبق واستمتع بالمشايق الرائع!
8. احفظ ما يتبقى في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. الوصفة مُقتبسة من كتاب

Dooky Chase Cookbook الذي ألفته Leah Chase وكتاب *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* الذي ألفته Ashlee Lewis.

نصائح سريعة

- 1 رطل من الفاصوليا المجففة (2 كوب) يعادل 5 إلى 6 أكواب من الفاصوليا المطبوخة.
- يمكن استخدام الفاصوليا المعلبة بدلاً من الفاصوليا المطبوخة أو المجففة في أي وصفة.
- يمكن حفظ الفاصوليا المجففة في حاوية محكمة الغلق لمدة تصل إلى عام واحد.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في فرز الفاصوليا المجففة قبل نقعها.
- المساعدة في هرس الفاصوليا بالشوكة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spice Blends



Adobo

Ingredients:

2 tablespoons garlic powder
2 teaspoons turmeric
1 teaspoon cumin
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
1/2 teaspoon oregano

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/4 cup.

Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sazón

Ingredients:

1 tablespoon coriander
1 tablespoon cumin
2 tablespoons achiote powder
or ground annatto seeds
1 tablespoon garlic powder
2 teaspoons dried oregano
2 teaspoons onion powder

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/3 cup. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sofrito

Ingredients:

1 small yellow onion, diced
1 small green bell pepper, diced
1 ají dulce pepper or 1/4 orange
bell pepper,* diced
3 cloves of garlic, chopped
1 tablespoon chopped cilantro
Pinch of salt

*If using an orange bell pepper,
add 1/4 teaspoon paprika

Directions:

1. Mince all ingredients and combine. If possible, mix all ingredients in a food processor.
2. Store in an airtight container and refrigerate remaining sofrito for up to 1 week.
3. Remaining sofrito can be frozen and saved for use in other dishes.

Makes about 1 cup. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Quick Tips

- You can use these spice blends for the Habichuelas Criollas (Bean Stew) recipe.
- Try making these spice blends with a mix of the spices that you have available.
- Homemade spice blends can be a great alternative to spice blends sold in stores, which may have added salt.

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

خلطات التوابل



Adobo

المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من الكركم
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو

طريقة التحضير:

1. اخلط جميع التوابل معًا.
 2. خزنها في حاوية محكمة الغلق.
- هذه المقادير تكفي لتحضير 1/4 كوب.
الوصفة مقتبسة من Vegan Boricua Cookbook من إعداد Rhonitta Chance.

Sazón

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة
- 1 ملعقة كبيرة من الكمون
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق أشيوت أو بذور الأناناس المطحونة
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

طريقة التحضير:

1. اخلط جميع التوابل معًا.
 2. خزنها في حاوية محكمة الغلق.
- هذه المقادير تكفي لتحضير 1/3 كوب. الوصفة مقتبسة من Vegan Boricua Cookbook من إعداد Rhonitta Chance.

Sofrito

المقادير:

- 1 حبة بصل صفراء صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- 1 حبة فلفل رومي خضراء صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ثمرة فلفل صغير ملون أو 1/4 فلفل رومي برتقالي* مقطع إلى مكعبات
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- رشة ملح

طريقة التحضير:

1. افرم جميع المقادير ثم اخلطها معًا. واخلط جميع المقادير في محضر الطعام إن أمكن.
 2. احفظ الخليط في وعاء محكم الغلق، ثم ضع ما تبقى من توابل sofrito في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد.
 3. يمكن تجميد ما تبقى من توابل sofrito وحفظها لاستخدامها في تحضير أطباق أخرى.
- هذه المقادير تكفي لتحضير كوب واحد. الوصفة مقتبسة من Vegan Boricua Cookbook من إعداد Rhonitta Chance.

*إذا كنت تستخدم الفلفل الرومي البرتقالي، فأضف 1/4 ملعقة صغيرة من البابريكا.

نصائح سريعة

- يمكنك استخدام خلطات التوابل هذه لتحضير وصفة Habichuelas Criollas (يخنة الفاصوليا).
- حاول تحضير هذه الخلطات من التوابل باستخدام مزيج من التوابل المتوفرة لديك.
- قد تكون خلطات التوابل التي تُحضّر في المنزل بديلاً رائعاً لخلطات التوابل التي تُباع في المتاجر، والتي ربما تحتوي على كمية إضافية من الملح.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في معايرة التوابل وإضافتها في وعاء.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets. بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

Ingredients:

- 1 tablespoon mustard seeds
(any variety)
- 1 tablespoon fennel seeds
- 1 tablespoon fenugreek seeds
- 1 tablespoon nigella seeds
- 1 tablespoon cumin seeds

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/3 cup.

Adapted from yummytummyaarthi.com.



Quick Tips

- You can use this spice blend for the Five-Spice Potato, Carrot and Cabbage (Shobi Bhaji) recipe.
- Try making these spice blends with a mix of the spices that you have available.
- Homemade spice blends can be a great alternative to spice blends sold in stores, which may have added salt.

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

For healthy eating tips, like us on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc.
For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov/health/farmersmarkets.
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes. This material was funded by the
United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance
Program (SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

خلطات التوابل



خليط توابل باتش فورون (التوابل الخمسة البنغالية)

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من بذور الخردل (أي نوع)
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الشمر
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الحلبة
- 1 ملعقة كبيرة من بذور حبة البركة
- 1 ملعقة كبيرة من بذور حبة الكمون

طريقة التحضير:

1. اخلط جميع التوابل معًا.
2. احفظ الخليط في وعاء محكم الغلق.

تعادل هذه المكونات 1/3 كوب.

هذه الوصفة مقتبسة من الموقع الإلكتروني yummytummyaarthi.com.

نصائح سريعة

- يمكنك استخدام خليط التوابل هذا في تحضير وصفة البطاطس والجزر والكرنب الممزوج بالتوابل الخمس (طبق خليط الخضراوات المقلية).
- حاول تحضير هذه الخلطات من التوابل باستخدام مزيج من التوابل المتوفرة لديك.
- قد تكون خلطات التوابل التي تُحضّر في المنزل بديلًا رائعًا لخلطات التوابل التي تُباع في المتاجر، والتي ربما تحتوي على كمية إضافية من الملح.

يمكن للأطفال:

- المساعدة في معايرة التوابل وإضافتها في وعاء.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spinach

- Choose spinach with crisp, dark green leaves.
- Wrap spinach in a paper towel or clean cotton dish towel. Place in a plastic bag and refrigerate for up to 7 days.
- Before eating, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to wash away all the dirt.
- Spinach supports the body's production of vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

4 cups fresh spinach, stems removed and torn
1 cup sliced strawberries
1 cup raisins
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon lemon juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine spinach, strawberries and raisins. Toss gently.
2. To make dressing, combine oil and lemon juice in a small bowl. Mix well.
3. Pour dressing on top of spinach mixture. Add salt and black pepper to taste.
4. Toss well and serve. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from cityharvest.org.

Spinach and Beans

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
3 1/2 cups cooked Great Northern beans
6 cups fresh spinach, stems removed
1 tablespoon vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add garlic and cook 1 minute.
4. Add beans and cook until hot, about 3 minutes.
5. Add spinach in small batches and vinegar, stirring often until spinach is wilted, about 3 minutes.
6. Season with salt and black pepper and serve. Enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Quick Tips

- Add spinach to a soup, rice or pasta dish.
- Add raw spinach to a salad or smoothie for extra nutrients and flavor.

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to wash.
- Tear spinach leaves and add to a soup or smoothie.

السبانخ



- اختر السبانخ ذات الأوراق الخضراء الداكنة المقرمشة.
- ضع السبانخ في منشفة ورقية أو منشفة أطباق قطنية نظيفة. ضعها في كيس بلاستيكي واحفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 7 أيام.
- قبل تناولها، ضع الأوراق في وعاء عميق به ماء بارد واغسلها جيدًا لإزالة كل التراب.
- تساعد السبانخ الجسم على إنتاج فيتامين (أ)، الذي يُعد مفيدًا لعينيك وبشرتك.

سلطة الفواكه والسبانخ

المقادير:

- 4 أكواب من السبانخ الطازجة مع إزالة سيقانها وتقطيع أوراقها
- كوب فراولة مقطعة إلى شرائح
- كوب زبيب
- ملعقتان من الزيت النباتي
- ملعقة طعام من عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف السبانخ والفراولة والزبيب في وعاء عميق كبير. قلب المكونات بلطف.
 2. لعمل التتبيلة، اخلط الزيت وعصير الليمون في وعاء عميق صغير. اخلط المكونات جيدًا.
 3. صب التتبيلة فوق خليط السبانخ. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
 4. قلبها جيدًا وقدمها. تمتع بمذاقها!
 5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من cityharvest.org.

السبانخ والفاصوليا

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- فصان من الثوم المفروم
- 3 1/2 أكواب من الفاصوليا البيضاء (البحرية) المطبوخة
- 6 أكواب من السبانخ الطازجة مع إزالة سيقانها
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
 2. أضف البصل واتركه ليُطهى لمدة دقيقتين مع التقليب من آن لآخر.
 3. أضف الثوم واترك المكونات لتُطهى لمدة دقيقة.
 4. أضف الفاصوليا واتركها لتُطهى إلى أن تصبح ساخنة، لمدة 3 دقائق تقريبًا.
 5. أضف السبانخ على دفعات صغيرة وأضف الخل مع التقليب من آن لآخر إلى أن تذبل السبانخ، لمدة 3 دقائق تقريبًا.
 6. تبّلها بالملح والفلفل الأسود وقدمها. تمتع بمذاقها!
 7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص.

نصائح سريعة

- أضف السبانخ إلى أطباق الحساء أو الأرز أو المعكرونة.
- أضف السبانخ النيئة إلى السلطات أو السمودي للحصول على نكهة وعناصر غذائية أكثر.

يمكن للأطفال:

- وضع أوراق السبانخ في وعاء عميق به ماء وتحريكها فيه لغسلها.
- تمزيق أوراق السبانخ وإضافتها إلى الحساء أو السمودي.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spinach

- Choose spinach with crisp, dark green leaves.
- Wrap spinach in a paper towel or clean cotton dish towel. Place in a plastic bag and refrigerate for up to 7 days.
- Before eating, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to wash away all the dirt.
- Spinach supports the body's production of vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 teaspoon mustard seeds
(any variety)
1 small onion, diced
1/2 cup chopped tomatoes
1 green chili, seeded and diced
3 garlic cloves, chopped
2/3 cup red lentils, rinsed
2 cups fresh spinach, stems
removed and torn
1/2 teaspoon salt
Pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the mustard seeds and cook until they sizzle, about 30 seconds.
3. Add the onion and cook until soft, about 5 minutes.
4. Add the tomatoes and chili and cook until soft, about 2 minutes, stirring often.
5. Add the garlic and cook for 1 minute.
6. Add the lentils, spinach, salt and 3 cups of water. Cover pan, reduce the heat to medium-low and simmer for 15 minutes or until lentils are soft.
7. Remove from heat and season with pepper to taste.
8. Serve and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **kitchenofdebjani.com**.

Quick Tips

- Add spinach to a soup, rice or pasta dish.
- Add raw spinach to a salad or smoothie for extra nutrients and flavor.

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to wash.
- Tear spinach leaves and add to a soup or smoothie.

السبانخ



- اختر السبانخ ذات الأوراق الخضراء الداكنة المقرمشة.
- ضع السبانخ في منشفة ورقية أو منشفة أطباق قطنية نظيفة. ضعها في كيس بلاستيكي واحفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 7 أيام.
- قبل تناولها، ضع الأوراق في وعاء عميق به ماء بارد واغسلها جيدًا لإزالة كل التراب.
- تساعد السبانخ الجسم على إنتاج فيتامين (أ)، الذي يُعد مفيدًا لعينيك وبشرتك.

حساء العدس الأحمر مع السبانخ

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الخردل (أي نوع)
- 1 بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- 1/2 كوب من الطماطم المقطعة
- 1 حبة من الفلفل الأخضر منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- 2/3 كوب من العدس الأحمر المغسول
- 2 كوب من السبانخ الطازجة مقطعة ومنزوعة السيقان
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
2. أضف بذور الخردل وقم بطهيها حتى تصدر صوتًا يشبه الأزيز، لمدة 30 ثانية تقريبًا.
3. أضف البصل ويترك ليُطهى حتى يذبل لمدة 5 دقائق تقريبًا.
4. أضف الطماطم، والفلفل الأخضر وتترك المكونات حتى تصبح طرية لمدة دقيقتين تقريبًا، مع التقليب من آن لآخر.
5. أضف الثوم واترك المكونات لتُطهى لمدة دقيقة واحدة.
6. أضف العدس والسبانخ والملح و3 أكواب من الماء. غطِ المقلاة، وقلل النار إلى هادئة متوسطة واترك المكونات لتُطهى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح العدس طريًا.
7. ارفع المقلاة عن النار وأضف الملح والفلفل حسب الرغبة.
8. قَدِّمِ الطبق واستمتع بالمشايق الرائع!
9. احفظ ما يتبقى في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. هذه الوصفة مقتبسة من الموقع الإلكتروني kitchenofdebjani.com.

نصائح سريعة

- أضف السبانخ إلى أطباق الحساء أو الأرز أو المعكرونة.
- أضف السبانخ النيئة إلى السلطات أو السموزي للحصول على نكهة وعناصر غذائية أكثر.

يمكن للأطفال:

- وضع أوراق السبانخ في وعاء عميق به ماء وتحريكها فيه لغسلها.
- تمزيق أوراق السبانخ وإضافتها إلى الحساء أو السموزي.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Strawberries

- Choose strawberries that are bright, red and firm.
- Refrigerate strawberries, unwashed, for up to 7 days. Rinse and remove stems before eating.
- Strawberries have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Strawberry-Basil Sauce

Ingredients:

4 cups chopped strawberries
2 tablespoons honey
2 tablespoons lemon juice
1/4 cup sliced fresh basil

Directions:

1. In a large pot, heat strawberries over medium heat.
2. Cook until strawberries are soft, about 4 minutes.
3. Add honey and lemon juice and stir. Cook for 8 to 10 minutes.
4. Turn off heat, add basil and stir well.
5. Serve hot or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from marthastewart.com.

Strawberry Pepper Salsa

Ingredients:

2 cups chopped strawberries
1/2 red onion, thinly sliced
1 jalapeño pepper, diced
1/2 red bell pepper, chopped
1/2 green bell pepper, chopped
1/2 orange bell pepper, chopped
2 tablespoons lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt, black pepper and cilantro to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from yummly.com.

Quick Tips

- Top hot or cold cereal with chopped strawberries.
- Mix strawberries with yogurt or cottage cheese.
- Blend strawberries with yogurt, honey and orange juice for a fruit smoothie.

Kids can:

- Take off the green tops from strawberries.
- Rinse strawberries before eating.

الفراولة



- اختر الفراولة ذات اللون الأحمر الزاهي والصلبة.
- احفظ الفراولة في الثلاجة لمدة تصل إلى 7 أيام. اشطفها وأزل السيقان قبل تناولها.
- تحتوي الفراولة على فيتامين (ج) المفيد لمقاومة نزلات البرد والتئام الجروح.

صلصة الفراولة والريحان

المقادير:

- 4 أكواب من الفراولة مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- 1/4 كوب من الريحان الطازج مقطع إلى شرائح

طريقة التحضير:

1. سخن الفراولة على نار متوسطة في قدر كبير.
2. اترك الفراولة لتطهى إلى أن تصبح لينة، لمدة حوالي 4 دقائق.
3. أضف العسل وعصير الليمون مع التقليب. اترك المكونات لتطهى لحوالي 8 إلى 10 دقائق.
4. أطفئ النار، ثم أضف الريحان وقلب جيدًا.
5. قدمها ساخنة أو باردة.
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقتبسة من marthastewart.com.

صلصة الفراولة والفلفل

المقادير:

- كوبان من الفراولة مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 حبة من البصل الأحمر مقطع إلى شرائح رفيعة
- حبة من فلفل الهالابينو مقطعة إلى قطع متوسطة
- 1/2 حبة من الفلفل الرومي الأحمر مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 حبة من الفلفل الرومي الأخضر مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 حبة من الفلفل الرومي البرتقالي مقطعة إلى قطع كبيرة

كبيرة

- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- ملح وفلفل أسود وكزبرة حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق متوسط، ضع جميع المقادير واخلطها جيدًا.
2. قدمها واستمتع بمذاقها!
3. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من yummly.com.

نصائح سريعة

- ضع الفراولة المقطعة إلى قطع كبيرة على حبوب الإفطار الساخنة أو الباردة.
- اخلط الفراولة مع الزبادي أو الجبن القريش.
- ضع الفراولة مع الزبادي والعسل وعصير البرتقال في الخلاط للحصول على مشروب سموذي الفاكهة.

يمكن للأطفال:

- نزع الجزء العلوي الأخضر من الفراولة.
- غسل الفراولة قبل تناولها.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Summer Squash

- Choose summer squash (yellow or green) that is firm and without soft spots.
- Refrigerate in an open plastic bag for up to 10 days.
- Before eating, scrub and rinse skin, then cut off ends. Seeds and skin are good to eat and full of fiber and nutrients!
- Summer squash has potassium, which is good for your heart.



Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

4 cups diced summer squash
1 cup chopped red onion
2 1/4 cups cooked or 1 can
(19 ounces) cannellini beans,
drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup apple cider vinegar
1/2 tablespoon chopped
rosemary
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine summer squash, onion and beans.
2. In a small bowl, mix oil, vinegar, rosemary, salt and black pepper.
3. Pour oil mixture over bean-squash mixture and toss.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
4 cups zucchini, sliced in
thin strips
Salt, black pepper and red
pepper flakes to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add garlic and stir for 1 minute.
4. Add tomatoes and cook for 10 minutes, stirring often.
5. Add zucchini and cook until soft, about 3 minutes.
Add red pepper flakes to taste.
6. Enjoy by itself or with your favorite pasta or grain!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Quick Tips

- Grate summer squash and freeze raw, or add to an omelet.
- Slice and add to salads or as part of a cold vegetable platter.
- Steam chopped summer squash in a small amount of water for 3 minutes.
- Season with black pepper and fresh herbs.

Kids can:

- Rinse fresh squash.
- Grate squash, with supervision.
- Cut squash with a plastic knife.

الكوسة



- اختر ثمار الكوسة (الصفراء أو الخضراء) الصلبة التي لا تحتوي على مناطق لينية.
- احفظها في الثلاجة في كيس بلاستيكي مفتوح لمدة تصل إلى 10 أيام.
- قبل تناولها، افرك القشرة واشطفها ثم اقطع الطرفين. يمكن تناول القشرة والبذور فهما غنيتان بالألياف والعناصر الغذائية!
- تحتوي الكوسة على البوتاسيوم المفيد لصحة القلب.

سلطة الكوسة والفاصوليا البيضاء

المقادير:

- 4 أكواب من الكوسة مقطعة إلى قطع متوسطة
- كوب من البصل الأحمر مقطع إلى قطع كبيرة
- 2 1/4 من حبوب اللوبيا البيضاء المطبوخة أو علبة واحدة (19 أونصة) من حبوب اللوبيا البيضاء، مصفاة ومغسولة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 1/4 كوب من خل التفاح
- 1/2 ملعقة كبيرة من الروزماري مقطع
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. اخلط الكوسة مع البصل والفاصوليا في وعاء عميق كبير.
 2. واخلط الزيت مع الخل والروزماري والملح والفلفل الأسود في وعاء عميق صغير.
 3. صب خليط الزيت فوق خليط الفاصوليا والكوسة وانتثره.
 4. بردها، ثم قدمها واستمتع بمذاقها!
 5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 10 أشخاص.

سباجيتي بالكوسة

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- 4 فصوص من الثوم المفروم
- كوبان من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة
- 4 أكواب من الكوسة مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ملح وفلفل أسود ورقائق فلفل أحمر حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة.
 2. أضف البصل واتركه ليُطهى إلى أن يصبح ليناً، لمدة 5 دقائق تقريباً.
 3. أضف الثوم وقلبه لمدة دقيقة.
 4. أضف الطماطم واطبخها لمدة 10 دقائق مع التقليب من آن لآخر.
 5. أضف الكوسة واتركها لتُطهى إلى أن تصبح لينية، لمدة 3 دقائق تقريباً.
 6. أضف رقائق الفلفل الأحمر حسب الرغبة.
 7. تمتع بها هكذا أو مع المعكرونة أو الحبوب المفضلة لديك!
7. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 8 أشخاص.

نصائح سريعة

- ابشر الكوسة وجمدها نيئة أو أضفها إلى الأوملت.
- اقطع الكوسة إلى شرائح وتناولها طازجة في السلطات أو كجزء من طبق خضروات بارد.
- اطبخ على البخار الكوسة المقطعة في كمية صغيرة من الماء لمدة 3 دقائق.
- تبليها بالفلفل الأسود والأعشاب الطازجة.

يمكن للأطفال:

- شطف الكوسة الطازجة.
- بشر الكوسة تحت إشراف البالغين.
- تقطيع الكوسة بواسطة سكين بلاستيكية.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Sweet Potatoes

- Choose firm sweet potatoes with smooth skin.
- Store in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Before cooking, scrub and remove eyes and dark spots.
- Keep the skin; it is full of fiber and nutrients.
- Sweet potatoes are rich in beta-carotene, which the body converts to vitamin A. Vitamin A is good for your eyes and skin.



Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
4 cups chopped sweet potatoes
1 teaspoon grated ginger (optional)
2 cups chopped apples
1 teaspoon cinnamon

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add sweet potatoes, cover and cook for 5 minutes.
3. Add 1/2 cup of water and ginger, if using. Cover and cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add apples and cinnamon. Cook for 10 more minutes until sweet potatoes are soft.
5. Serve immediately and enjoy as a dessert or sweet side dish.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Adapted from recipes.sparkpeople.com.

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, diced
3 cups diced sweet potatoes
2 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
1 1/2 tablespoons chipotle chili powder
2 teaspoons ground cumin (optional)
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) red beans, rinsed
2 tablespoons chopped cilantro (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onions and garlic. Cook for about 4 minutes or until softened.
3. Stir in the sweet potatoes and spices, and heat to toast for 1 minute.
4. Add tomatoes and 1 1/2 cups of water. Cook for 10 minutes.
5. Add beans. Cook until the beans are heated, about 5 minutes.
6. Add cilantro, salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from eatingwell.com.

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied nutrients and flavor.

Flavor Flip: Chili

- Add a teaspoon of cinnamon along with the other spices. At the end of cooking, add a teaspoon of vinegar or citrus juice to brighten up the dish.

البطاطا الحلوة



- اختر البطاطا الحلوة الصلبة ذات القشرة الناعمة.
- خزنها في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى أسبوعين.
- قبل طهيها، قم بفرك وإزالة البراعم والبقع الداكنة.
- احتفظ بالقشرة للطهي، فهي غنية بالألياف والعناصر الغذائية.
- البطاطا الحلوة غنية بالبيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين (أ) المفيد لعينيك وبشرتك.

البطاطا الحلوة والتفاح المقلان بشكل سريع

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 4 أكواب من البطاطا الحلوة مقطعة إلى قطع كبيرة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور (اختياري)
- كوبان من التفاح مقطع إلى قطع كبيرة
- ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف البطاطا الحلوة واتركها لتطهى لمدة 5 دقائق مع تغطية القدر.
3. أضف 1/2 كوب من الماء وأضف الزنجبيل، إذا كنت تستخدمه. قم بتغطية القدر واترك المكونات لتطهى لمدة 5 دقائق مع التقليب من آن لآخر.
4. أضف التفاح والقرفة. اترك المكونات لتطهى لمدة 10 دقائق أخرى إلى أن تصبح البطاطا الحلوة لينة.
5. قدمها على الفور واستمتع بها كحلى أو طبق جانبي حلو.
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 5 أشخاص. مقتبسة من recipes.sparkpeople.com

البطاطا الحلوة مع الفاصوليا الحمراء والفلفل

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع متوسطة
- 3 أكواب من البطاطا الحلوة مقطعة إلى قطع متوسطة
- فصان من الثوم المفروم
- كوبان من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار المجفف بالدخان
- ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون (اختياري)
- 1 1/2 كوب من الفاصوليا الحمراء المطبوخة أو علبة (15 1/2 أونصة) من الفاصوليا الحمراء، مصفاة ومغسولة
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة مقطعة (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف البصل والثوم. اتركهما ليطهيا لمدة 4 دقائق أو إلى أن يصبحا لينين.
3. أضف البطاطا الحلوة والتوابل وسخنها حتى التحميص لمدة دقيقة واحدة مع التقليب.
4. أضف الطماطم و1 1/2 كوب من الماء. اترك المكونات لتطهى لمدة 10 دقائق.
5. أضف الفاصوليا. اترك المكونات لتطهى إلى أن تسخن الفاصوليا، لمدة حوالي 5 دقائق.
6. أضف الكزبرة والملح والفلفل الأسود.
7. قدمها واستمتع بمذاقها!
8. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من eatingwell.com

نصائح سريعة

- للحصول على بطاطا حلوة مخبوزة، افرك البطاطا ثم ضعها في الفرن على درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت لمدة ساعة.
- قطع البطاطا الحلوة واسلقها حتى تصبح لينة ثم اهرسها. أضف عصير البرتقال الطازج (إذا كان متوفراً) ورشة من السكر البني لإضافة نكهة تحلية.
- يمكن خلط البطاطا الحلوة مع البطاطا البيضاء للحصول على نكهة أشهى وعناصر غذائية متنوعة.

نكهات مبتكرة: الفلفل الحار

- أضف ملعقة صغيرة من القرفة مع البهارات الأخرى. في نهاية الطهي، أضف ملعقة صغيرة من الخل أو عصير الحمضيات لإضافة نكهة فريدة على الطبق.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Sweet Potatoes

- Choose firm sweet potatoes with smooth skin.
- Store in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Before cooking, scrub and remove eyes and dark spots.
- Keep the skin; it is full of fiber and nutrients.
- Sweet potatoes are rich in beta-carotene, which the body converts to vitamin A. Vitamin A is good for your eyes and skin.



Sweet Potato Mash

Ingredients:

4 cups diced sweet potatoes
1 tablespoon vegetable oil
1/2 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon nutmeg
Pinch of ground cloves
1 tablespoon honey
Salt to taste

Directions:

1. In a large pot, bring 1 1/2 cups of water to a boil.
2. Add the diced sweet potatoes, reduce heat to medium, and cook covered for 10 to 15 minutes or until soft. Add more water as needed to prevent sticking.
3. Once cooked, drain any remaining water and place sweet potatoes in a large bowl.
4. Add the oil, cinnamon, nutmeg, cloves and honey and mix well.
5. Mash the sweet potatoes, adding more water if needed.
6. Add salt to taste.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Sweet Potato Soul* by Jenné Claiborne.

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied nutrients and flavor.

البطاطا الحلوة



- اختر البطاطا الحلوة الصلبة ذات القشرة الناعمة.
- خزنها في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى أسبوعين.
- قبل طهيها، قم بفرك وإزالة البراعم والبقع الداكنة.
- احتفظ بالقشرة للطهي، فهي غنية بالألياف والعناصر الغذائية.
- البطاطا الحلوة غنية بالبيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين (أ) المفيد لعينيك وبشرتك.

هريس البطاطا الحلوة

المقادير:

- 4 أكواب من البطاطا الحلوة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- رشة من القرنفل المطحون
- 1 ملعقة كبيرة من عسل النحل
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. قُم بغلي كوب ونصف من الماء في قدر كبير.
2. أضف البطاطا الحلوة المقطعة إلى مكعبات، ثم قم بتهدئة النار إلى متوسطة واطرك المكونات لئُطهى مع تغطية القدر لمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة أو إلى أن تصبح طرية. أضف المزيد من الماء عند الحاجة من أجل تفادي التصاق الطعام.
3. بمجرد اكتمال الطهي، قم بتصفية أي كمية متبقية من الماء وضع البطاطا الحلوة في وعاء كبير.
4. أضف الزيت، والقرفة، وجوزة الطيب، والقرنفل، والعسل واخلطها معًا جيدًا.
5. اهرس البطاطا الحلوة، مع إضافة المزيد من الماء إذا لزم الأمر.
6. أضف الملح حسب الرغبة.
7. قَدِّم الطبق ساخنًا واستمتع بالمذاق الرائع!
8. احفظ ما يتبقى في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. هذه الوصفة مُقتبسة من كتاب *Sweet Potato Soul* الذي ألفته Jenné Claiborne.

نصائح سريعة

- للحصول على بطاطا حلوة مخبوزة، افرك البطاطا ثم ضعها في الفرن على درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت لمدة ساعة.
- قطع البطاطا الحلوة واسلقها حتى تصبح لينة ثم اهرسها. أضف عصير البرتقال الطازج (إذا كان متوفرًا) ورشة من السكر البني لإضافة نكهة تحلية.
- يمكن خلط البطاطا الحلوة مع البطاطا البيضاء للحصول على نكهة أشهى وعناصر غذائية متنوعة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Tomatoes



- Choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- Store tomatoes at room temperature, away from direct sunlight.
- Once ripe, use within 1 week. Tomatoes taste best if not refrigerated; only refrigerate if you cannot use them before they spoil.
- Rinse before eating — fresh or cooked.
- Tomatoes have vitamin A, which is good for your eyes and skin.

Easy Tomato Sauce

Ingredients:

1 1/2 teaspoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 1/2 cups chopped tomatoes
2 garlic cloves, chopped
1/2 teaspoon oregano (optional)
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon black pepper

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft. Stir often.
2. Add tomatoes, garlic, oregano, salt and black pepper.
3. Simmer for 15 to 20 minutes, or until thickened.
4. Serve over pasta, rice or cooked vegetables. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

2 cups thinly sliced onions
1/2 teaspoon salt
8 cups sliced tomatoes
1/4 cup basil or cilantro, torn
1 tablespoon oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a small bowl, add onions and sprinkle with salt. Set aside 20 to 30 minutes.
2. Rinse onions under water to remove salt. Drain well.
3. In a large bowl, combine tomatoes, drained onions and basil or cilantro. Add oil and mix well.
4. Enjoy, or refrigerate and serve cold!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- 1 medium-size tomato is about 1 cup of chopped tomatoes.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onions and garlic until soft. Add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

الطماطم



- اختر الطماطم الصلبة ذات القشرة الناعمة. سوف تنتضج الطماطم الخضراء في درجة حرارة الغرفة.
- احفظ الطماطم في درجة حرارة الغرفة، بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة.
- ما أن تنتضج، استخدمها خلال أسبوع واحد. يكون مذاق الطماطم أفضل إذا لم يتم تبريدها، بردها فقط إذا كنت لا تستطيع استخدامها قبل أن تفسد.
- اشطفها قبل تناولها - طازجة أو مطبوخة.
- تحتوي الطماطم على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

صلصة الطماطم سهلة الصنع

المقادير:

- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- 2 1/2 كوب من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة
- فصان من الثوم مقطعان إلى قطع كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من زعفران الأوريغانو (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة. أضف البصل واتركه ليُطهى إلى أن يصبح لينًا. قلب من آن لآخر.
 2. أضف الطماطم والثوم وزعفران الأوريغانو والملح والفلفل الأسود.
 3. اترك المكونات لتُطهى على نار هادئة لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تصبح سميكة القوام.
 4. قدمها فوق المعكرونة أو الأرز أو الخضراوات المطبوخة. تمتع بمذاقها!
 5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 5 أشخاص.

سلطة الطماطم التشيلية

المقادير:

- كوبان من البصل مقطعان إلى شرائح رفيعة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 8 أكواب من الطماطم مقطعة إلى شرائح
- 1/4 كوب من الريحان أو الكزبرة مقطعة
- ملعقة طعام من الزيت
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق صغير، أضف البصل ورشه بالملح. اتركه جانبًا لحوالي 20 إلى 30 دقيقة.
2. اشطف البصل تحت الماء لإزالة الملح. قم بتصفيته جيدًا.
3. اخلط الطماطم والبصل المصفى والريحان أو الكزبرة في وعاء عميق كبير.
4. أضف الزيت وقلب جيدًا.
4. استمتع بمذاقها أو اتركها في الثلاجة وقدمها باردة!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 8 أشخاص. مقدمة من Beth Bainbridge،
Stellar Farmers Markets

نصائح سريعة

- تعادل حبة طماطم متوسطة الحجم نحو كوب من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة.
- أضف الطماطم المقطعة إلى البيض المخفوق.
- اصنع حساء الطماطم الخاص بك! شوح البصل والثوم المقطعين إلى قطع كبيرة حتى يصبح لينين. أضف أعشابك المفضلة والطماطم المقطعة إلى قطع كبيرة والمرق قليل الصوديوم. اترك المكونات لتُطهى لمدة 10 إلى 15 دقيقة واستمتع بمذاقها!

يمكن للأطفال:

- غسل الطماطم تحت ماء بارد.
- هرس أو تقطيع الطماطم لإعداد صوص أو صلصة سريعة.

Tomatoes

- Choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- Store tomatoes at room temperature, away from direct sunlight.
- Once ripe, use within 1 week. Tomatoes taste best if not refrigerated; only refrigerate if you cannot use them before they spoil.
- Rinse before eating — fresh or cooked.
- Tomatoes have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

1 small red onion, thinly sliced
1/4 teaspoon salt
1 tablespoon tomato paste
2 tablespoons water
2 medium tomatoes, thinly sliced
1 1/2 cups cooked, or 1 can
(15.5 ounces) fava or lima beans,
drained and rinsed
1/4 cup orange juice
2 tablespoons lime juice
1/4 cup chopped fresh cilantro
1 teaspoon vegetable oil

Directions:

1. Place onions in a bowl, sprinkle with salt and cover with warm water. Set aside for 10 minutes.
2. Drain the water and rinse onions under water to remove salt.
3. In a large bowl, add the onions, tomatoes, beans and cilantro.
4. In a separate bowl, whisk the tomato paste with 2 tablespoons of water to combine. Then whisk in the orange juice, lime juice and oil to create a dressing. Pour the dressing over the bean mixture and toss.
5. Enjoy, or refrigerate and serve cold!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from laylita.com.

Quick Tips

- 1 medium-size tomato is about 1 cup of chopped tomatoes.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onions and garlic until soft. Add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

الطماطم



- اختر الطماطم الصلبة ذات القشرة الناعمة. تنضج الطماطم الخضراء في درجة حرارة الغرفة.
- احفظ الطماطم في درجة حرارة الغرفة بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة.
- بمجرد أن تنضج الطماطم، استخدمها في غضون أسبوع واحد. ويصبح طعم الطماطم أفضل إذا لم تُوضع في الثلاجة؛ لذا يُنصح بعدم وضعها في الثلاجة إلا إذا لم تتمكن من استخدامها قبل أن تفسد.
- اشطف الطماطم قبل تناولها - سواء تتناولها طازجة أو مطبوخة.
- تحتوي الطماطم على فيتامين (أ)، وهو مفيد لعينيك وبشرتك.

Ceviche de Chochos (سلطة الفاصوليا)

المقادير:

1 حبة بصل حمراء صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة

1/4 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم

2 ملعقة كبيرة من الماء

2 حبة طماطم متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة

1/2 كوب من الفول الأخضر أو الفاصوليا

البيضاء المطبوخة أو علبة واحدة

(15,5 أونصة) من الفول الأخضر

أو الفاصوليا البيضاء مصفاة ومغسولة

1/4 كوب عصير برتقال

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

1/4 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة

1 ملعقة صغيرة من زيت نباتي

طريقة التحضير:

1. ضع البصل في وعاء ورش الملح ثم اغمره في الماء الدافئ. اتركه لمدة 10 دقائق.

2. صفي الماء ثم اشطف البصل تحت الماء لإزالة الملح منه.

3. في وعاء كبير، أضف البصل والطماطم والفاصوليا والكزبرة.

4. في وعاء منفصل، اخلط معجون الطماطم مع ملعقتين كبيرتين من الماء لمزجه بالماء. وبعد ذلك اخلط عصير البرتقال وعصير الليمون والزيت لعمل تتبيلة.

اسكب التتبيلة في مزيج الفاصوليا ثم قلبه.

5. استمتع بالمذاق الرائع، أو ضع الطبق في الثلاجة، وقدمه باردًا!

6. ضع ما تبقى في الثلاجة.

هذه المقادير تكفي 4 أفراد. الوصفة مقتبسة من laylita.com.

نصائح سريعة

- 1 حبة من الطماطم متوسطة الحجم تعادل حوالي 1 كوب من الطماطم المقطعة.
- يمكنك إضافة الطماطم المقطعة إلى البيض المخفوق.
- حضّر حساء الطماطم بطريقتك! يمكنك قلي البصل المقطّع والثوم في كمية قليلة من الزيت (سوتيه) حتى ينضجا. أضف الأعشاب التي تفضلها والطماطم المقطعة والمرق قليل الصوديوم. يُطهى الخليط لمدة 10 إلى 15 دقيقة ثم استمتع بالمذاق الرائع!

يمكن للأطفال:

- غسل الطماطم بالماء البارد.
- هرس الطماطم أو تقطيعها لعمل صلصة أو صوص بطريقة سريعة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي

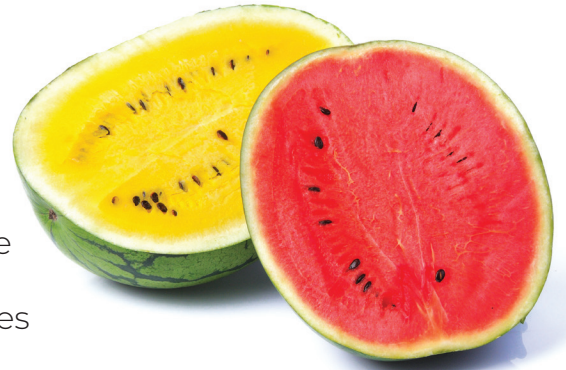
للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Watermelon

- Choose watermelons that are heavy for their size, with no bruises or soft spots.
- Keep whole watermelons out of direct sunlight and store at room temperature for up to 1 week. Refrigerate cut watermelon for up to 5 days.
- Before eating, rinse watermelon, cut in half or in wedges and remove the seeds.
- Watermelons have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

3 cups cubed watermelon
2 cucumbers, thinly sliced
1/2 onion, chopped
1 carrot, thinly sliced
1/4 cup apple cider vinegar
1 teaspoon red pepper flakes
2 tablespoons chopped mint
1 tablespoon chopped cilantro (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from wchstv.com.

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

2 cups chopped watermelon, seeds removed
1 cup cooked black beans
1/2 cup chopped onion
1 tablespoon chopped green chilies
1 garlic clove, minced
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon chopped cilantro (optional)

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

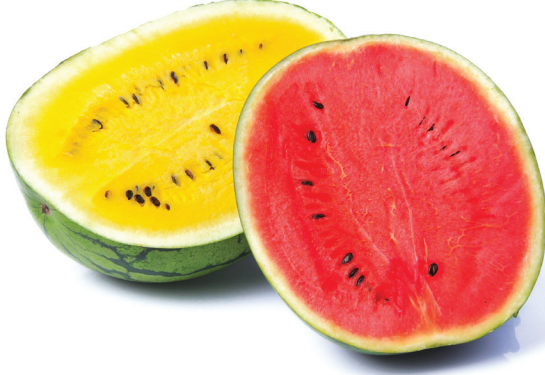
Quick Tips

- Add watermelon cubes or watermelon balls to a fruit salad.
- Choose watermelons that have a pale yellow spot on the skin. This shows that they are ripe.
- Add pieces of watermelon to your water for a refreshing drink.

Kids can:

- Scoop out watermelon flesh with a spoon to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from watermelon wedges using a spoon.

البطيخ



- اختر ثمار البطيخ الثقيلة بالنسبة لحجمها التي لا تحتوي على بقع أو مناطق لينة.
- احفظ البطيخ كاملاً بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة وفي درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أسبوع. ضع البطيخ المقطع في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.
- قبل تناول البطيخ، اغسله ثم اقطع الثمرة إلى نصفين أو إلى شرائح مثلثة وأزل البذور.
- يحتوي البطيخ على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

مقبل البطيخ الحار.

المقادير:

- 3 أكواب من البطيخ، منزوع البذور مقطع إلى مكعبات
- حبتان من الخيار مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- 1/2 حبة من البصل مقطعة إلى قطع كبيرة
- حبة من الجزر مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1/4 كوب من خل التفاح
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- ملعقتان كبيرتان من النعناع مقطعتان إلى قطع كبيرة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة مقطعة (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق كبير، ضع جميع المقادير وقلّبها بلطف.
 2. بردها، ثم قدمها واستمتع بمذاقها!
 3. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من wchstv.com.

صلصة البطيخ والفاصوليا السوداء

المقادير:

- كوبان من البطيخ، منزوع البذور مقطع إلى قطع كبيرة
- كوب من الفاصوليا السوداء المطبوخة
- 1/2 كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأخضر الحار مقطع إلى قطع كبيرة
- فص من الثوم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة من الكزبرة مقطعة (اختياري)

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق كبير، ضع جميع المقادير وقلّبها بلطف.
 2. بردها، ثم قدمها واستمتع بمذاقها!
 3. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.
- تكفي الوصفة 4 أشخاص.

نصائح سريعة

- أضف مكعبات البطيخ أو كرات البطيخ إلى سلطات الفاكهة.
- اختر البطيخ الذي يحتوي قشره على بقع ذات لون أصفر فاتح. تعني هذه البقع أن البطيخ ناضج.
- أضف قطع البطيخ إلى الماء الذي تشربه للحصول على شراب منعش.

يمكن للأطفال:

- استخراج الجزء الذي يؤكل من البطيخ بملعقة لتناوله كوجبة خفيفة أو لإضافته إلى إحدى الوصفات.
- استخراج البذور من شرائح البطيخ المثلثة باستخدام ملعقة.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.
بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Winter Greens

- Look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- Wrap unwashed greens in a damp paper towel or a clean cotton dish towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for up to 5 days.
- Before eating, rinse leaves and chop into bite-size pieces.
- Winter greens have vitamin A, which is good for eyes and skin.



Leafy Greens Salad With Apple Dressing

Ingredients:

1 apple, chopped
1 apple, shredded
12 cups sliced leafy greens
(kale, mustard greens or spinach)
2 tablespoons apple cider vinegar
1 teaspoon lemon juice
2 tablespoons vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add chopped apples and greens.
2. To make dressing, combine shredded apple, vinegar, lemon juice and oil in a small bowl.
3. Add dressing to greens, mix well with hands. Add salt and black pepper to taste.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Black-Eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, minced
8 cups chopped collard greens
2 cups chopped tomato
1/4 cup chopped dill
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) black-eyed
peas, rinsed
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir frequently.
3. Add greens, tomato, dill and 1/2 cup of water. Add more water if needed to prevent sticking. Cook until greens are soft, 20 to 25 minutes.
4. Add black-eyed peas. Add salt and black pepper to taste. Stir.
5. Serve immediately and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Winter greens include kale, collard greens, mustard greens or Swiss chard. Any type can be used in place of another in recipes.
- Cook winter greens with oil and garlic for a quick side dish or add them to soups and stews.
- Greens can be seasoned with vinegar, ginger, lemon juice or red pepper flakes.

Kids can:

- Wash leaves in cold water.
- Tear leafy greens into pieces.



الخضراوات الورقية الشتوية

- ابحث عن الخضراوات الورقية الرطبة الطازجة ذات الأوراق الخضراء الغنية.
- ضع الخضراوات الورقية دون غسلها في منشفة ورقية رطبة أو منشفة أطباق قطنية نظيفة، ثم ضع المنشفة في كيس بلاستيكي واحفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.
- قبل تناول الخضراوات الورقية، اغسل الأوراق وقطعها إلى قطع بحجم اللقمة.
- تحتوي الخضراوات الورقية الشتوية على فيتامين (أ) المفيد لصحة العينين والبشرة.

سلطة الخضراوات الورقية مع تتبيلة التفاح

المقادير:

- ثمرة تفاح مقطعة إلى قطع كبيرة
- ثمرة تفاح مبشورة
- 12 كوبًا من الخضراوات الورقية (مثل الكرنب الأجدع أو أوراق خردل أو السبانخ)
- مقطعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف الخضراوات الورقية والتفاح المقطع إلى قطع كبيرة في وعاء عميق كبير.
2. لإعداد التتبيلة، اخلط التفاح المبشور والخل وعصير الليمون والزيت في وعاء عميق صغير.
3. أضف التتبيلة إلى الخضراوات الورقية، ثم اخلطها جيدًا. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
4. قدمها واستمتع بمذاقها!
5. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 6 أشخاص. مقتبسة من bonappetit.com.

اللوبيا وأوراق الملفوف

المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- كوب من البصل مقطع إلى قطع كبيرة
- 3 فصوص من الثوم المفروم
- 8 أكواب من أوراق الكرنب مقطعة إلى قطع كبيرة
- كوبان من الطماطم مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/4 كوب من الشبت مقطع إلى قطع كبيرة
- 1 1/2 كوب من اللوبيا المطبوخة أو علبة (15 1/2 أونصة) من اللوبيا، مصفاة ومغسولة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. سخن الزيت على نار متوسطة في قدر كبير.
2. أضف البصل والثوم واتركهما على النار إلى أن يصبحا لينين، لمدة 5 دقائق تقريبًا. قلب كثيرًا.
3. أضف الأوراق والطماطم والشبت و1/2 كوب من الماء. أضف المزيد من الماء عند الحاجة لتفادي تماسك قوام الطعام. اترك المكونات لتطهى إلى أن تصبح الأوراق لينة، لمدة حوالي 20 إلى 25 دقيقة.
4. أضف اللوبيا. أضف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. قلب.
5. قدمها على الفور واستمتع بمذاقها!
6. احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

تكفي الوصفة 4 أشخاص. مقتبسة من nytimes.com.

نصائح سريعة

- تشمل الخضراوات الورقية الشتوية الكرنب الأجدع أو أوراق الكرنب أو الخردل أو السلق السويسري. يمكن استخدام أنواع الخضراوات الورقية المختلفة بعضها مكان بعض في الوصفات.
- اطبخ الخضراوات الورقية الشتوية بالزيت والثوم للحصول على طبق جانبي سريع أو أضفها إلى أطباق الحساء واليخنات.
- يمكن تتبيل الخضراوات الورقية بالخل أو الزنجبيل أو عصير الليمون أو رقائق الفلفل الأحمر.

يمكن للأطفال:

- غسل الأوراق في ماء بارد.
- تقطيع الخضراوات الورقية إلى قطع.

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي، اضغط على زر الإعجاب في صفحتنا على فيسبوك على facebook.com/eatinghealthynyc.

لمزيد من المعلومات حول Stellar Farmers Markets، بادر بزيارة nyc.gov/health/farmersmarkets.

بادر بزيارة jsyfruitveggies.org للاطلاع على المزيد من الوصفات الرائعة. تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health