কৃষক বাজার রেসিপি

সুস্বাদু রেসিপির জন্য নিচের ফল ও শাকসব্জীতে ক্লিক করুন।

প্রধান উপাদান	পৃষ্ঠা
আপেল	3
বীটের	5
ব্ল্যাক বিন (কালো বিন)	9
ব্লুবেরি	11
ভাপে সিদ্ধ শাক	13
ব্রকোলি	15
ব্রাসেলস স্প্রাউট	17
বাটারনাট স্কোয়াশ (একপ্রকার কুমড়ো)	19
বাঁধাকপি	21
গাজর	29
কাবলি ছোলা	31
ভুট্টা	35
শশা	37
বেগুন	39
ফলে ভরা জল	41
সবুজ বিন	43
লেটুস	45
ফুটি/বাঙ্গি	47

প্রধান উপাদান	পৃষ্ঠা
ঢেঁড়স	49
পিচ ফল	51
নাশপাতি	53
মরিচ	55
আলুবোখারা	57
আলু	59
কুমড়ো	63
মুলো	65
রেড বিনস	67
মশলার মিশ্রণ	71
পালংশাক	75
স্ট্রবেরি	79
সামার স্কোয়াশ	81
মিষ্টি আলু	83
টমেটো	87
তরমুজ	91
শীতের শাক	93

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য, আমাদের Facebook-এ **facebook.com/eatinghealthynyc**-এ লাইক করুন। স্টেলার কৃষক বাজার সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান। আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org**-এ যান। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষিবিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA)-এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

Bengali

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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.

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

আপেল

- এমন শক্ত প্রকৃতির আপেলই বেছে নিন যেগুলির খোসা মসৃণ, চকচকে ও দাগ বর্জিত।
- আপেল না ধুয়ে সর্বাধিক 3 থেকে 4 সপ্তাহ ফ্রিজে রেখে দিন।
- খোসাও খাওয়া যেতে পারে। শুধুমাত্র ভালো করে জলে ধুয়ে নিয়ে খাওয়ার মজা নিন!
- আপেলে ফাইবার থাকে, বিশেষ করে খোসায়, যা আপনাকে নিয়মিত থাকতে সাহায্য করে।

আপেলের সস

উপকরণ:

6টি আপেল, টুকরো করে কাটা
1 চা-চামচ দারচিনি (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি মাঝারি মাপের পাত্রে আপেল, দারচিনি দিয়ে তার সাথে 1 কাপ জল দিন।
2. বেশি আঁচে আপেলগুলো সিদ্ধ করুন, ঘন ঘন নাড়তে থাকুন।
3. তাপ মাঝারিতে কমিয়ে 30 মিনিট বা আপেল খুব নরম না হওয়া পর্যন্ত সেগুলি কম আঁচে সেদ্ধ করুন। ঘন ঘন নাড়তে থাকুন।
4. ডেলা-পাকানো অবস্থাতেও রাখতে পারেন অথবা মোলায়েম সসের জন্য একটি কাঁটা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।
5. অল্প গরম বা বরফে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়।

আপেল ও নাশপাতির ভাজা

উপকরণ:

2 চা-চামচ ভেজিটেবল তেল
2টি আপেল, টুকরো করে কাটা
1টি নাশপাতি, টুকরো করে কাটা
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1/2 চা-চামচ দারচিনি
1/8 চা-চামচ জায়ফল চূর্ণ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. আপেল ঢেলে তা 3 মিনিট ধরে রান্না করুন।
3. নাশপাতি এবং লেবুর রস দিন। আরও 3 মিনিট রান্না করুন।
4. দারচিনি ও জায়ফল ছিটিয়ে দিন। আরও 3 মিনিট ধরে রান্না করে যান।
5. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। diabetic-recipes.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- খয়েরি হয়ে যাওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে আপেলের কাটা টুকরোর উপর লেবুর রস ছড়িয়ে দিন।
- দ্রুত জলযোগের জন্য আপনার সাথে একটি আপেল রাখুন।
- ওট-মিল রান্না করার আগে বা পরে তাতে টুকরো করে আপেল কেটে দিয়ে দিন।

শিশুরা:

- আপেল ভালো করে জলে ধুতে পারে।
- আপেলের টুকরোর উপর চিনাবাদামের মাখন মাখাতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** –এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets-**এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) –এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

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.

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

বীটের

- এমন শক্ত, মসৃণ বীটগুলি বাছুন যেগুলির একটি চমৎকার, গাঢ় রঙ আছে।
- বীটকে সবুজ পাতাগুলো কেটে আলাদা করে, ফ্রিজে রাখুন এবং 2 সপ্তাহের মধ্যে ব্যবহার করুন।
- খাওয়ার আগে, 1 ইঞ্চি বোঁটা রেখে দিয়ে বীটের সবুজ পাতাগুলো কেটে বাদ দিন।
- বীটগুলিকে ভালো করে ধুয়ে নিন এবং খোসা ছাড়াবেন না। বীট রোস্ট করে, সেদ্ধ করে বা কাঁচা খাওয়া যেতে পারে।
- বীটে ফাইবার থাকে যা আপনাকে নিয়মিত থাকতে সাহায্য করে।

আদা দিয়ে বীট ও গাজরের পুর

উপকরণ:

4 কাপ মিহি করে কাটা বীট
4 কাপ মিহি করে কাটা গাজর
1/2 কাপ পেঁয়াজ কুচো
1/2 কাপ পাবলানো পেপারের কুচো
1 টেবিল চামচ আদা কুচি করা
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2 চা চামচ সরষে
1/4 কাপ টাটকা ধনেপাতার কুচো
স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. পুর তৈরি করতে, একটি বড় পাত্রে কুচনো বীট, গাজর, পেঁয়াজ, পোবলানো মরিচ এবং আদা একসাথে মিশিয়ে নিন।
2. একটা ছোট পাত্রে, লেবুর রস, তেল, সরষে এবং ধনেপাতা মেশান। কুচনো সব্জির উপর মিশ্রণটি ঢালুন।
3. লবণ ও কালো গোলমরিচ দিয়ে স্বাদ বাড়ান।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। yummly.com থেকে সংকলিত।

গ্লেজড বীট ও শাক

উপকরণ:

1টি পেঁয়াজ, ফালি করে কাটা
5টি বীট ও শাক কুচনো
3 টেবিল চামচ বালসামিক ভিনেগার
3 টেবিল চামচ ভেজিটেবল অয়েল
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. কড়া আঁচে একটা বড় পাত্রে পেঁয়াজ, বীট, ভিনেগার এবং তেল দিন।
2. শাকসব্জীগুলোর উপরে 1 কাপ জল ঢেলে ফুটতে দিন।
3. তাপ কমিয়ে আঁচ অল্প করুন এবং 15 মিনিট বা বীটগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত ফুটতে দিন।
4. শাকগুলো দিয়ে আরো 5 মিনিট রান্না করুন। লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে স্বাদ বাড়ান।
5. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। Peter Berley দ্বারা *দ্য মর্ডান ভেজিটেরিয়ান কিচেন* থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- আপনার হাতে বীটের রসের দাগ লেগে গেলে, এক চা-চামচ লবণ দিয়ে তা ঘষে জলে ধুয়ে নিন।
- স্যালাডে সেদ্ধ করা বীটের ফালি বা ফালি করে কাটা কাঁচা বীট দিন।
- বীটের শাকগুলো ফেলে দেবেন না! ধুয়ে, কেটে নিন এবং কোনো সুপে দিন বা অল্প তেলে ভেজে নিন।

শিশুরা:

- বীট রুট পরিষ্কার করতে পারে।
- বীটের পাতা ধুতে এবং আলাদা করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

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.

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

বীটের

- একটি সমৃদ্ধ, গাঢ় রং সহ শক্ত, মসৃণ বীট বাছুন।
- শিকড় থেকে বিট সবজি আলাদা করুন, ফ্রিজে রাখুন এবং 2 সপ্তাহের মধ্যে ব্যবহার করুন।
- খাওয়ার আগে, 1 ইঞ্চি স্টেম রেখে বীট সবজি সরান।
- বীটগুলি ভালো করে ঘষুন এবং ছালটি রাখুন। বীটগুলি ভাজা, সিদ্ধ বা কাঁচা খাওয়া যেতে পারে।
- বীটে রয়েছে ফাইবার, যা আপনাকে নিয়মিত রাখতে সাহায্য করে।

সরিষার বীজের সাথে বীট

উপাদানসমূহ:

1 টেবিল চামচ উদ্ভিজ্জ তেল
1 চা চামচ হলুদ সরিষা দানা
1 টি পেঁয়াজ, কাটা
2 চা চামচ জিরা
2 চা চামচ ধনেপাতা
1 চা চামচ গরম মসলা
1 টেবিল চামচ টুকরো করা, মিষ্টি ছাড়া নারকেল
3 কাপ কাটা বীট
1/2 চা চামচ লবণ
1 1/2 কাপ জল

নির্দেশাবলী:

1. একটি বড় প্যানে, মাঝারি তাপে তেল গরম করুন।
2. সরিষার দানা যোগ করুন এবং প্রায় 30 সেকেন্ডের জন্য সেগুলি চুড়চুড় শব্দ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
3. পেঁয়াজ যোগ করুন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন, প্রায় 5 মিনিট।
4. জিরা, ধনে, গরম মসলা এবং নারকেল যোগ করুন। 1 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
5. বীটগুলি যোগ করুন এবং 3 মিনিটের জন্য রান্না করুন। নাড়ুন।
6. লবণ এবং জল যোগ করুন। জল ফুটিয়ে নিন, তাপ কমিয়ে ঢেকে দিন।
7. 15 মিনিট বা বীটগুলি নরম না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।
8. একবার বীটগুলি নরম হয়ে গেলে, ঢাকনাটি সরিয়ে ফেলুন এবং অবশিষ্ট তরল ঘন হওয়া পর্যন্ত 2 থেকে 3 মিনিট রান্না করুন।
9. তাপ বন্ধ করে প্যানটি ঢেকে দিন। এটি 5 মিনিটের জন্য রেখে দিন যাতে খাদ্যটি সমস্ত স্বাদ শোষণ করতে পারে।
10. পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
11. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রাখুন।

4 সার্ভিং তৈরি করে। Anupy Singla দ্বারা *Indian for Everyone* **থেকে অভিযোজিত।**

দ্রুত পরামর্শ

- যদি বীটের রসে আপনার হাতের দাগ লেগে যায়, তাহলে এক চা চামচ লবণ দিয়ে স্ক্রাব করে ধুয়ে ফেলুন।
- সালাদে রান্না করে স্লাইস করা বীট বা কাঁচা কাটা বিট যোগ করুন।
- বীট সবজি ফেলে দেবেন না! ধুয়ে ফেলুন, কাটুন এবং স্যুপে যোগ করুন বা ভাজুন।

শিশুরা যা করতে পারে:

- বীটের শিকড়গুলি ঘষুন।
- বীট সবজি ধুয়ে ফেলুন এবং ছিঁড়ুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ব্ল্যাক বিন (কালো বিন)

- শুকনো বিনস রান্নার আগে, কোনো কাঁকড় এবং শুকিয়ে যাওয়া বিনস সরিয়ে ফেলুন। কমপক্ষে 8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- দ্রুত প্রস্তুতির জন্য, শুষ্ক বিনস ঠান্ডা জলে ঢেলে সেগুলি ফুটতে দিন। এরপর আঁচ বন্ধ করে 1 থেকে 2 ঘন্টা পর্যন্ত ভিজতে দিন। জল ফেলে দিন, ধুয়ে নিন এবং তাতে পরিষ্কার জল ঢালুন। 1 থেকে 2 ঘন্টা বা নরম না হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে সেদ্ধ করুন।
- বিনস প্রোটিন ও ফাইবারের একটি সাশ্রয়ী উৎস।

ব্ল্যাক বিন (কালো বিন) এবং পেপার

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, কুচনো
1টি সবুজ বেল পেপার, কুচনো
4টি রসুনের কোয়া, বাঁটা
1 চা চামচ জিরে
2 চা চামচ শুকনো ওরেগানো
1 চা চামচ টাটকা আদা ছাড়িয়ে বাটা
1 1/2 কাপ রান্না করা অথবা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) কালো বিন, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
2 টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1 টি জালাপিনো, বীজ অপসারিত এবং টুকরো করে কাটা
স্বাদমতো লবণ এবং গোল মরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন।
3. বেল পেপার দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 3 মিনিট নাড়াচাড়া করুন।
4. রসুন, জিরে, ওরেগানো এবং আদা দিয়ে দিন আর তা 1 মিনিট ধরে রান্না করুন।
5. এবার তাতে কালো বিন, ভিনেগার, জালাপিনো এবং 1/2 কাপ জল দিয়ে দিন। সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, তারপর আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন এবং 5 মিনিটের সেদ্ধ করুন।
6. লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে স্বাদ বাড়ান।
7. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। thespruceeats.com থেকে সংকলিত।

ব্ল্যাক বিনের স্প্রেড

উপকরণ:

1 1/2 ক্যান রান্না করা (15 1/2 আউন্স) কালো বিন, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
1টি পেঁয়াজ, কুচনো
3/4 চা-চামচ পাপরিকা
1 টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 টি রসুন কোয়া, কুচনো
2 টেবিল চামচ কুচনো বেসিল পাতা (ইচ্ছা হলে)
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় বাটিতে সব উপাদানগুলো একত্রিত করুন। একসাথে চটকে ভালভাবে মিশিয়ে নিন।
2. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
3. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

10 বার পরিবেশন করা যায়। vegweb.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- 1 পাউন্ড শুকনো বিন (2 কাপ) 5 থেকে 6 কাপ রান্না করা বিনের সমান।
- যেকোনো রান্নায় ক্যানে থাকা বিন রান্না করা, বা শুকনো বিনের পরিবর্তে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- শুকনো বিন 1 বছর পর্যন্ত বায়ু নিরোধক পাত্রে রেখে দেওয়া যেতে পারে।

শিশুরা:

- শুকনো বিন ভিজিয়ে রাখার আগে তাদের বেছে দিতে সাহায্য করতে পারে।
- কাঁটা চামচ দিয়ে বিনের ভর্তা বানাতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ব্লুবেরি

- এমন ব্লুবেরি বেছে নিন যেগুলো বেশ শক্ত এবং ত্বক নরম হয়ে যায় নি।
- 3 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন অথবা জলে ধুয়ে প্লাস্টিকের ব্যাগে ঢুকিয়ে 3 থেকে 6 মাস পর্যন্ত হিমায়িত অবস্থায় রাখুন।
- খাওয়ার আগে, জলে ধুয়ে বোঁটা সরিয়ে নিন এবং তারপর চেখে দেখুন!
- ব্লুবেরিতে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

ব্লুবেরি থাইম দিয়ে ফলের স্যালাড

উপকরণ:

1 কাপ ব্লুবেরি
4 টি পীচ অথবা নেকটারিন, টুকরো করে কাটা
1 টেবিল চামচ টাটকা থাইম কুচানো
2 চা-চামচ টাটকা আদা খোসা ছাড়িয়ে বাটা
2 টেবিল চামচ লেবুর রস বা তার বেশি, স্বাদের জন্য
2 টেবিল চামচ জল
1টি পিচ ফল, মিহি করে কাটা
1 চা-চামচ লেবুর খোসা মিহি করে কাটা

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, সমস্ত উপকরণগুলো দিয়ে ভালভাবে মেশান।
2. ঠান্ডা করার জন্য কম করে 1 ঘন্টা ধরে ফ্রিজে রাখুন।
3. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
4. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। simplyrecipes.com থেকে সংকলিত।

ব্লুবেরি আঙ্গুরের রেলিশ

উপকরণ:

2 কাপ ব্লুবেরি
2 কাপ বীজহীন লাল আঙ্গুর
1 টেবিল চামচ মধু
1 টেবিল চামচ খোসা ছাড়ানো এবং পিষে নেওয়া টাটকা আদা
1 চা-চামচ কুচোনো টাটকা রোজমেরি
2 টেবিল চামচ রেড ওয়াইন ভিনেগার
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় ফ্রাইং প্যানে, মধ্য-উষ্চ তাপে, ব্লুবেরি, আঙ্গুর, মধু, আদা, রোজমেরি, ও ভিনেগার মেশান।
2. সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, তারপর আঁচ কমিয়ে দিয়ে 15 মিনিট ভাপে রাখুন।
3. আগুন থেকে প্যান সরিয়ে নিন এবং তাতে লবণ ও কালো গোলমরিচ মেশান।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

10 বার পরিবেশন করা যায়। marthastewart.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- সকালের গরম বা ঠান্ড জলখাবার সিরিয়াল বা কম চর্বিযুক্ত দই-এর উপর ছড়িয়ে দিন।
- স্মুদি তৈরি করতে আপনার পছন্দের টাটকা বা হিমায়িত ফল আর বরফ দিয়ে ব্লুবেরি মেশান।

শিশুরা:

- খাওয়ার আগে ব্লুবেরি ভালো করে ধুয়ে দিতে পারে।
- বাড়িতে বা রাস্তায় যাওয়ার সময় সহজেই হালকা জলখাবারের উপযুক্ত খাবার হিসাবে কোনো পাত্রে বা ব্যাগে ব্লুবেরি রাখতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ভাপে সিদ্ধ শাক

- ভাপে সিদ্ধ শাকগুলির মধ্যে গাঢ় সবুজ শাকগুলির মিশেল থাকতে পারে যেমন কলার্ড, কেইল, স্যুইস কার্ড, সরষে শাক, শালগমের শাক এবং বীটের শাক।
- এমন শাকগুলো বেছে নিন যেগুলো আর্দ্র, মচমচে এবং সবুজ পাতাগুলি খুবই টাটকা।
- আধোয়া শাকগুলি ভেজানো কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুড়ে নিন, একটি প্লাস্টিক ব্যাগে ভরে সর্বাধিক 3 থেকে 5 দিন ফ্রিজে রাখতে পারেন।
- রান্নার আগে, ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং ডাঁটা থেকে পাতাগুলো ছিঁড়ে নিন।
- গাঢ় সবুজ পাতাগুলিতে থাকা আয়রন রক্ত সঞ্চালনার জন্য উপকারী।

মশলাদার চিনাবাদামের সসের সাথে কোলার্ড শাক

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
2টি রসুন কোয়া, কুচনো
1/4 চা-চামচ পেষা লাল মরিচের ফ্লেক্স
6 কাপ কুচানো কোলার্ড শাক
1 কাপ কুচানো টমেটো
2 টেবিল চামচ চিনাবাদামের মাখন
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ এবং রসুন আর লাল মরিচের ফ্লেক্স দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট ধরে রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. এবার শাক দিন এবং সাথে 1/4 কাপ জল। ঢাকা দিন এবং শাকগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 15 মিনিট।
4. টমেটো এবং চিনাবাদামের মাখন দিন। স্বাদ অনুযায়ী গোলমরিচ দিন।
5. ভালভাবে নাড়ুন। পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। *দ্য NYC গ্রীণ কার্ট ফ্রেশ ফুড প্যাক* থেকে সংকলিত।

ভাপে সিদ্ধ কোলার্ড শাক

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2 চা-চামচ রসুন বাটা
1টি হলুদ পেঁয়াজ, কুচানো
3টি মাঝারি আকারের টমেটো, টুকরো করে কাটা
1/2 চা চামচ কারি পাউডার
1/2 চা-চামচ ধনেপাতা
9 কাপ কাটা কোলার্ড শাক বা অন্য কোনো খাওয়ার যোগ্য সবুজ পাতার শাক, বোঁটা বাদ দেওয়া
1 টেবিল চামচ স্মোকড পাপরিকা (ইচ্ছে হলে)
1/4 চা-চামচ কেয়েন পেপার (লাল মরিচ গুড়ো)
1/2 লেবু, রস
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় ফ্রাইং প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ এবং রসুন দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 3 থেকে 5 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. টমেটো, কারি পাতা, ধনেপাতা এবং পাপরিকা মেশান। প্রায় 2 মিনিট নাড়াচাড়া করুন।
4. 1/4 কাপ জল দিন, ঢাকা দিন এবং 5 মিনিট কম আঁচে সিদ্ধ হতে দিন।
5. কোলার্ড শাক, ঝাল মরিচ (কেয়েন পেপার) এবং লেবুর রস দিন। ঢাকা দিয়ে শাক সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত আরও 5 থেকে 10 মিনিট রান্না করুন।
6. স্বাদ মতো লবণ ও কালো গোলমরিচ দিন।
7. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। africanbites.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- পরিবেশনের কয়েক মিনিট আগে স্যুপের মধ্যে ভাপে সিদ্ধ শাকগুলি দিতে পারেন।
- 1 পাউন্ড শাক প্রায় 8 কাপ কুচনো শাকের সমান।

শিশুরা:

- ঠান্ডা জল দিয়ে শাক ভালো করে ধুয়ে দিতে পারে।
- কোনো রান্নায় দেওয়ার জন্য শাকগুলি আলাদা করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ব্রকোলি

- গাঢ় সবুজ রঙের ফুল রয়েছে এমন ব্রকোলি বেছে নিন।
- আধোয়া অবস্থায় একটি প্লাস্টিক ব্যাগে ভরে 1 সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- রান্না করার আগে, ধুয়ে নিন এবং ডাঁটি থেকে ফুলের অংশগুলো ছেঁটে নিন। ফুলগুলো এবং ডাঁটা কাঁচা বা রান্না করে খেয়ে স্বাদ চেখে দেখুন।
- ব্রকোলিতে থাকা ভিটামিন-C সর্দিকাশির সাথে লড়াই ও কাটা ছেঁড়া সারানোর জন্য উপকারী।

অল্প তেলে ব্রকোলি ভাজা

উপকরণ:

2 চা-চামচ ভেজিটেবল তেল
2টি রসুনের কোয়া, বাটা
3 কাপ ব্রকোলি ফুল
2 টি গাজর, কুচনো
1টি হলুদ বেল পেপার, লম্বা করে কাটা
1টি পেঁয়াজ, কুচনো
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1/2 চা-চামচ লবণ (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় ফ্রাইং প্যানে, তেল এবং রসুন দিন। কড়া আঁচে 2 মিনিট রান্না করুন।
2. ব্রকোলি, গাজর, এবং 1/2 কাপ জল দিন। মাঝে মাঝে নেড়ে দিয়ে, 3 মিনিট রান্না করুন।
3. বেল পেপার ও পেঁয়াজ মেশান। আরো 5 মিনিট ধরে রান্না করুন এবং মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
4. আঁচ থেকে সরিয়ে নিন। শাকসব্জীগুলো ভাজাভাজা ও উজ্জ্বল রঙের হয়ে উঠবে।
5. পাতিলেবুর রস ও লবণ মিশিয়ে দিন।
6. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

5 বার পরিবেশন করা যায়।

টুকরো করে কাটা ব্রকোলির স্যালাড

উপকরণ:

4 কাপ ব্রকোলি, ছোট করে কাটা
3/4 কাপ শুকনো ক্র্যানবেরি বা কিশমিশ, কুচনো
2 থেকে 3টি স্ক্যালিয়ন বা সবুজ পেঁয়াজ, ফালি করে কাটা
2টি গাজর, ঝিরি করে কাটা
1টি শশা, টুকরো করে কাটা
3 টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1/4 কাপ অলিভ অয়েল
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. কড়া আঁচে একটি বড় পাত্রে 4 কাপ জল ফুটতে দিন।
2. তাতে ব্রকোলি দিয়ে 3 মিনিট সেদ্ধ করুন।
3. ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত ঠান্ডা জলে ব্রকোলি ধুয়ে নিন।
4. একটি বাটিতে ঠান্ডা ব্রকোলি, শুকনো ফল এবং অন্যান্য সমস্ত শাকসব্জী দিন।
5. ড্রেসিং করতে, একটি আলাদা বাটিতে ভিনেগার এবং তেল না মেশা পর্যন্ত একসাথে ফেটিয়ে নিন।
6. মেশানো শাকসব্জী এবং শুকনো ফলের মিশ্রণের উপর ড্রেসিংটা ঢেলে দিন। স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ মিশিয়ে স্বাদ বাড়ান।
7. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মারস মার্কেট -এর Aranza Portugal জমা দিয়েছেন।

দ্রুত পরামর্শ

- স্বাস্থ্যকর, মজাদার জলখাবার হিসাবে কম ফ্যাটযুক্ত স্যালাড ড্রেসিং দিয়ে কাঁচা ব্রকোলি খান!
- ব্রকোলির ডাঁটিগুলো ফেলে দেবেন না! এগুলি ফালি করে কেটে আপনার পছন্দের সসে ডুবিয়ে খেতে পারেন!
- সুস্বাদু সাইড ডিশ হিসাবে রসুন দিয়ে ব্রকোলি ভাপান।

শিশুরা:

- ব্রকোলি ধুতে পারে।
- ব্রকোলির ডাঁটি থেকে ফুল ভেঙ্গে আলাদা করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** –এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets-**এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) –এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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**.

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.

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

ব্রাসেলস স্প্রাউট

- এমন ব্রাসেলস স্প্রাউটগুলো বেছে নিন যেগুলো বেশ শক্ত ও উজ্জ্বল সবুজ রঙের, এবং কোনও হলুদ বা জীর্ণ পাতা ও বেশি গর্ত নেই।
- ব্রাসেলস স্প্রাউটগুলো না ধুয়ে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগের মধ্যে রেখে 10 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- খাওয়ার আগে, ডালপালা ও বর্ণহীন পাতাগুলো বাদ দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন।
- ব্রাসেলস স্প্রাউটে ক্যালসিয়াম আছে, যা শক্তিশালী হাড় পোক্ত করতে সাহায্য করে।

চিনাবাদামের ড্রেসিং দিয়ে ব্রাসেলস স্প্রাউট

উপকরণ:

5 কাপ পাতলা ফালি করে কাটা ব্রাসেলস স্প্রাউট
1 টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 টেবিল চামচ মধু
1 টেবিল চামচ ভিনেগার
1 টেবিল চামচ কম-সোডিয়ামযুক্ত সয়া সস
স্বাদমতো কালো গোল মরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, ব্রাসেলস স্প্রাউটগুলি রাখুন।
2. ড্রেসিং প্রস্তুত করতে, একটি ছোট পাত্রে পিনাট বাটার, তেল, মধু, ভিনেগার এবং সয়া সস মেশান।
3. ব্রাসেলস স্প্রাউটের উপর ড্রেসিং ঢেলে দিন।
4. স্বাদমতো কালো গোলমরিচ যোগ করুন।
5. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

5 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মারস মার্কেটস-এর Beth Bainbridge জমা দিয়েছেন।

আপেল এবং পেঁয়াজ দিয়ে ব্রাসেলস স্প্রাউট

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 কাপ চৌকো টুকরো করে কাটা পেঁয়াজ
4 কাপ ফালি করে কাটা ব্রাসেলস স্প্রাউট
2 কাপ টুকরো করে কাটা আপেল
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1/2 চা-চামচ কালো গোলমরিচ
লবণ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ দিন। নরম না হওয়া পর্যন্ত, 5 মিনিট ধরে রান্না করুন।
3. ব্রাসেলস স্প্রাউট দিয়ে 5 মিনিট রান্না করুন।
4. আপেল মেশান এবং 5 থেকে 10 রান্না করুন, বা আপেল নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
5. আঁচ থেকে নামিয়ে নিন এবং পাতিলেবুর রস, কালো গোলমরিচ এবং লবণ মেশান। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
6. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। nytimes.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- কাঁচা ব্রাসেলস স্প্রাউট ফালি করে কেটে সেগুলি কোনো স্যালাডে দিন। এগুলি ভাপিয়ে, রোস্ট করে বা অল্প ভেজে নিয়েও খেতে দারুণ লাগে।
- ব্রাসেলস স্প্রাউট রোস্ট করার জন্য, তেল, লবণ ও কালো গোলমরিচ দিয়ে সেগুলি নাড়াচাড়া করে নিন। একটি বেকিংয়ের তাওয়ার উপর রেখে 400 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় 30 থেকে 40 মিনিট ধরে রোস্ট করুন।
- ব্রাসেলস স্প্রাউটগুলো চার টুকরো করে কাটুন এবং সেগুলো ক্যাসেরল, স্ট্যু, ও স্যুপের মধ্যে দিয়ে দিন।

স্বাদের ওলটপালট: চিনাবাদামের ড্রেসিং

- ড্রেসিংয়ের জন্য 2 কোয়া রসুনের কুচানো এবং 1 চা-চামচ টাটকা আদা খোসা ছাড়িয়ে কুচানো।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** –এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets-**এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) –এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

বাটারনাট স্কোয়াশ (একপ্রকার কুমড়ো)

- আকারে ভারী ও মসৃণ, শক্ত ত্বকযুক্ত বাটারনাট স্কোয়াশ বেছে নিন।
- সর্বাধিক 3 মাস কোনো ঠান্ডা, শুষ্ক জায়গায় রেখে দিন।
- রান্না করার আগে, ধুয়ে কেটে নিন এবং বীজগুলি ফেলে দিন। খোসা রেখে দিন এবং 350 ডিগ্রী ফারেনহাইটে 30 মিনিট বেক করুন।
- বাটারনাট স্কোয়াশে থাকা পটাশিয়াম আমাদের হৃৎপিণ্ড সুস্থ রাখার জন্য উপকারী।

বাটারনাট স্কোয়াশ এবং অ্যাপেল সিডার

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
4 কাপ বীজ ছাড়ানো এবং চৌকো করে কাটা বাটারনাট স্কোয়াশ
3/4 কাপ অ্যাপেল সিডার
1 টেবিল চামচ কুচানো টাটকা হার্বস (সেইজ, রোজমেরি বা থাইম) বা 2 চা চামচ শুকনো হার্বস
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, কড়া আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ দিয়ে নাড়ুন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
2. স্কোয়াশ এবং অ্যাপেল সিডার দিন। প্রায় 15 মিনিট রান্না করুন।
3. হার্বস, স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। প্রায় 2 মিনিট রান্না করুন।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়।

কোলার্ড শাক দিয়ে বাটারনাট স্কোয়াশ

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, কুচনো
1টি লাল বেল পেপার কুচনো
3 কাপ বীজ ছাড়ানো এবং চৌকো করে কাটা বাটারনাট স্কোয়াশ
3 কাপ কুচনো কোলার্ড শাক
1/4 চা-চামচ লবণ
গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, বেশি থেকে মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ এবং বেল পেপার দিয়ে নাড়ুন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
2. স্কোয়াশ দিন এবং ঢাকা দিয়ে 5 মিনিট রান্না করুন।
3. এবার কোলার্ড শাক, লবণ, গোলমরিচ এবং 1/2 কাপ জল দিন। যাতে লেগে না যায় তার জন্য প্রয়োজনে আরো জল দিন। শাকসব্জীগুলি নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 8 থেকে 10 মিনিট রান্না করুন।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়।

দ্রুত পরামর্শ

- সমস্ত ধরনের শীতকালীন স্কোয়াশ ব্যবহার করে দেখুন: বাটারনাট, একর্ন, হাববার্ড এবং কাবোচা স্কোয়াশ। প্রতিটিরই একটি আলাদা স্বাদ এবং আকার আছে।
- রেসিপিগুলিতে যেকোনো একটি শীতের স্কোয়াশের বদলে অন্যটি ব্যবহার করা যেতে পারে।
- রান্না করা স্কোয়াশের বাকি অংশ দই বা ওটমিলে দিয়ে দিন।
- কোনো স্যুপ বা ক্যাসেরোলে স্কোয়াশ দিন।
- মজাদার জলখাবারের জন্য বীজগুলি বেক করুন!

শিশুরা:

- স্কোয়াশ থেকে বীজগুলি ছাড়াতে পারে।
- স্কোয়াশের দুইভাগ শাকসব্জীর মিশ্রণ দিয়ে ভরাট করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

বাঁধাকপি

- এমন বাঁধাকপি বাছুন যেগুলি পুরু এবং কোনো বাদামী দাগ নেই।
- আধোয়া বাঁধাকপি 2 সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- খাওয়ার আগে, বাইরের দিকের পাতাগুলো বাদ দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন।
- বাঁধাকপিতে থাকা ভিটামিন-C সর্দিকাশির সাথে লড়াই ও কাটা ছেঁড়া সারানোর জন্য উপকারী।

বাঁধাকপি এবং ডিলের (শুলফা) স্যালাড

উপকরণ:

2 কাপ মিহি করা কাটা বাঁধাকপি
1 কাপ কুরানো গাজর
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2 টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1 টেবিল চামচ কুচি করে কাটা ডিল (ইচ্ছে হলে)
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, বাঁধাকপি ও গাজর নিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
2. স্যালাডের ড্রেসিং তৈরি করতে, একটি ছোট পাত্রে তেল, ভিনেগার, ডিল, লবণ এবং কালো গোলমরিচ নিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
3. বাঁধাকপির মিশ্রণের উপরে মিশ্রিত ড্রেসিংটা ঢালুন এবং নেড়েচেড়ে মিশিয়ে নিন।
4. সাথে সাথেই পরিবেশন করুন বা পরিবেশনের আগে প্রায় 30 মিনিটের জন্য ফ্রিজে রেখে দিন। চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। recipes.sparkpeople.com থেকে সংকলিত।

বাঁধাকপির স্টু

উপকরণ:

2 চা-চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, কুচনো
2টি রসুন কোয়া, কুচনো
2টি সেলারির ডাঁটা, কুচনো
3 কাপ কুচনো বাঁধাকপি
2 কাপ টুকরো করে কাটা টমেটো অথবা 1 ক্যান (14 1/2 আউন্স) টমেটোর স্টু
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় ফ্রাইং প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ, রসুন ও সেলারি দিন।
3. 5 মিনিট বা নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
4. বাঁধাকপি ও টমেটো দিন, এবং ঢাকা না দিয়ে 3 মিনিট রান্না করুন। এরপর পাত্রে ঢাকা দিয়ে কম আঁচে প্রায় 20 মিনিট ধরে বাঁধাকপি নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
5. লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে স্বাদ বাড়ান।
6. গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়।

দ্রুত পরামর্শ

- বাঁধাকপি একটি সুস্বাদু কাঁচা সালাদ তৈরি করে। আপনার পছন্দের ড্রেসিং দিয়ে সহজভাবে কেটে বা টুকরো করে টস করুন।
- বাঁধাকপির পাতাগুলি রান্না করা ভাত এবং বিনস দিয়ে ভরা যায়।
- স্যুপে টুকরো করা বাঁধাকপি যোগ করুন, আরও বাল্ক, পুষ্টি এবং স্বাদের জন্য ভাজুন বা স্ট্যু করুন।

শিশুরা যা করতে পারে:

- বাঁধাকপির মাথা থেকে বাইরের পাতাগুলি সরান।
- ফিলিং দিয়ে পাতাগুলি ভরুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

বাঁধাকপি

- বাদামী দাগ ছাড়া শক্ত বাঁধাকপি বেছে নিন।
- 2 সপ্তাহ পর্যন্ত না ধুয়ে বাঁধাকপি ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, বাইরের পাতাগুলি সরান এবং ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- বাঁধাকপিতে ভিটামিন C রয়েছে, যা সর্দি-কাশির বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং কাটা নিরাময়ের জন্য ভাল।

হাইতিয়ান Pikiliz

উপাদানসমূহ:

1 1/2 কাপ টুকরো করা বাঁধাকপি
1 কাপ কুচানো পেঁয়াজ
1/2 কাপ টুকরো করা গাজর
1/2 কাপ বেল মরিচ, পাতলা করে কুচানো
1/8 চা চামচ পিষে দেওয়া লবঙ্গ
1/2 চা চামচ লবণ
1/4 স্কচ বনেট মরিচ, লম্বাটে কাটা, স্টেম সরানো, বীজ অক্ষত রেখে দেওয়া
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1 কাপ সাদা ভিনেগার

নির্দেশাবলী:

1. একটি বড় পাত্রে বাঁধাকপি, পেঁয়াজ, গাজর, কুচানো বেল মরিচ, পিষে দেওয়া লবঙ্গ এবং লবণ একত্রিত করুন।
2. একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস এবং ভিনেগার মিশিয়ে নিন। বাঁধাকপির মিশ্রণের উপর মিশ্রণটি ঢেলে দিন।
3. মিশ্রণে অর্ধেক স্কচ বনেট মরিচ যোগ করুন এবং উপাদানগুলিকে কমপক্ষে 15 মিনিটের জন্য ম্যারিনেট করতে দিন।*
4. প্রস্তুত হয়ে গেলে, স্কচ বনেট মরিচটি সরান। পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রাখুন।

15 থেকে 20 জনকে সুস্বাদু খাদ্যের জন্য একটি মশলা হিসাবে পরিবেশন করে।
savorythoughts.com থেকে অভিযোজিত।

*সাধারণত, পিকিলিজ পরিবেশনের কমপক্ষে 24 থেকে 48 ঘন্টা আগে ম্যারিনেট করা হয়, তবে এটি তৈরির পরই পরিবেশন করা যেতে পারে।

দ্রুত পরামর্শ

- বাঁধাকপি একটি সুস্বাদু কাঁচা সালাদ তৈরি করে। আপনার পছন্দের ড্রেসিং দিয়ে সহজভাবে কেটে বা টুকরো করে টস করুন।
- বাঁধাকপির পাতাগুলি রান্না করা ভাত এবং বিনস দিয়ে ভরা যায়।
- স্যুপে টুকরো করা বাঁধাকপি যোগ করুন, আরও বাল্ক, পুষ্টি এবং স্বাদের জন্য ভাজুন বা স্ট্যু করুন।

শিশুরা যা করতে পারে:

- বাঁধাকপির মাথা থেকে বাইরের পাতাগুলি সরান।
- ফিলিং দিয়ে পাতাগুলি ভরুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

বাঁধাকপি

- বাদামী দাগ ছাড়া শক্ত বাঁধাকপি বেছে নিন।
- 2 সপ্তাহ পর্যন্ত না ধুয়ে বাঁধাকপি ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, বাইরের পাতাগুলি সরান এবং ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- বাঁধাকপিতে ভিটামিন C রয়েছে, যা সর্দি-কাশির বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং কাটা নিরাময়ের জন্য ভাল।

মরিচ এবং রসুন সহ তাইওয়ানিজ বাঁধাকপি

উপাদানসমূহ:

4 কাপ কাটা সবুজ বাঁধাকপি
1 চা চামচ লবণ
1 টেবিল চামচ উদ্ভিজ্জ তেল
1 টি জলপেনো, বীজ ছাড়িয়ে এবং পাতলা টুকরো করে কাটা
1টি রসুনের কোয়া, কিমা করা
2 চা চামচ কম-সোডিয়ামের সয়া সস

নির্দেশাবলী:

1. একটি বড় পাত্রে বাঁধাকপি রাখুন, লবণ দিয়ে ছিটিয়ে ভালভাবে মেশান। কমপক্ষে 5 মিনিটের জন্য রাখুন, যাতে লবণকে বাঁধাকপি থেকে জল বের করতে দেওয়া হয়।
2. 5 মিনিট পর বাটি থেকে জল ঝরিয়ে নিন। অতিরিক্ত লবণ ধুয়ে ফেলুন এবং শুকানোর জন্য একটি কোলেন্ডারে আলাদা করে রাখুন বা বাঁধাকপি শুকানোর জন্য একটি পরিষ্কার তোয়ালে ব্যবহার করুন।
3. মাঝারি তাপে একটি বড় প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন। তেল গরম হয়ে গেলে জলপেনো এবং রসুন যোগ করুন। প্রায় 5 সেকেন্ডের জন্য দ্রুত নাড়ুন যাতে এগুলি না পোড়ে।
4. বাঁধাকপি যোগ করুন এবং ন্যূনতম নাড়াচাড়া দিয়ে 3 থেকে 5 মিনিট রান্না করুন। বাঁধাকপির ধারগুলি বাদামী হতে দিন।
5. তাপ বেশি করুন। বাঁধাকপি নাড়ুন এবং আরও 2 মিনিট রান্না করুন।
6. তাপ বন্ধ করুন, সয়া সস যোগ করুন এবং নাড়ুন।
7. গরম পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রাখুন।

4 সার্ভিং তৈরি করে। Hsiao-Chin g Cho দ্বারা *Vegetarian Chinese Soul Food* থেকে অভিযোজিত।

দ্রুত পরামর্শ

- বাঁধাকপি একটি সুস্বাদু কাঁচা সালাদ তৈরি করে। আপনার পছন্দের ড্রেসিং দিয়ে সহজভাবে কেটে বা টুকরো করে টস করুন।
- বাঁধাকপির পাতাগুলি রান্না করা ভাত এবং বিনস দিয়ে ভরা যায়।
- স্যুপে টুকরো করা বাঁধাকপি যোগ করুন, আরও বাল্ক, পুষ্টি এবং স্বাদের জন্য ভাজুন বা স্ট্যু করুন।

শিশুরা যা করতে পারে:

- বাঁধাকপির মাথা থেকে বাইরের পাতাগুলি সরান।
- ফিলিং দিয়ে পাতাগুলি ভরুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

বাঁধাকপি

- বাদামী দাগ ছাড়া শক্ত বাঁধাকপি বেছে নিন।
- 2 সপ্তাহ পর্যন্ত না ধুয়ে বাঁধাকপি ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, বাইরের পাতাগুলি সরান এবং ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- বাঁধাকপিতে ভিটামিন C রয়েছে, যা সর্দি-কাশির বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং কাটা নিরাময়ের জন্য ভাল।

Repollo Guisado (ডোমিনিকান বাঁধাকপির স্টু)

উপাদানসমূহ:

1 টেবিল চামচ উদ্ভিজ্জ তেল
1 টি পেঁয়াজ, কাটা
1 কোয়া রসুন, কিমা করা
1-টি মাঝারি বেল মরিচ, স্ট্রিপ মধ্যে কাটা
1টি মাঝারি টমেটো, কাটা
1 টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
1 কাপ জল
3 কাপ টুকরো করা বাঁধাকপি
1 টেবিল চামচ কাটা সবুজ জলপাই
1 চা চামচ ভিনেগার
1/4 চা চামচ লাল মরিচ
1/ 2 কাপ কাটা ধনেপাতা
স্বাদমতো লবণ এবং কালো গোলমরিচ

নির্দেশাবলী:

1. মাঝারি তাপে একটি বড় প্যানে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজগুলি এবং রসুন যোগ করুন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 2 মিনিট।
3. তাপ কমিয়ে দিন। বেল মরিচ এবং টমেটো যোগ করুন এবং 3 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
4. একটি ছোট পাত্রে 1 কাপ জল দিয়ে টমেটো পেস্ট মেশান। প্যানে যোগ করুন এবং 2 থেকে 3 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
5. বাঁধাকপি, জলপাই, ভিনেগার এবং লাল মরিচ নাড়ুন। প্যানটি ঢেকে রাখুন এবং কম তাপে সিদ্ধ করুন যতক্ষণ না বাঁধাকপি নরম হচ্ছে, প্রায় 15 মিনিট।
6. ধনেপাতা এবং স্বাদমতো লবণ এবং কালো মরিচ দিয়ে নাড়ুন।
7. পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রাখুন।

4 সার্ভিং তৈরি করে। dominicancooking.com থেকে অভিযোজিত।

দ্রুত পরামর্শ

- বাঁধাকপি একটি সুস্বাদু কাঁচা সালাদ তৈরি করে। আপনার পছন্দের ড্রেসিং দিয়ে সহজভাবে কেটে বা টুকরো করে টস করুন।
- বাঁধাকপির পাতাগুলি রান্না করা ভাত এবং বিনস দিয়ে ভরা যায়।
- স্যুপে টুকরো করা বাঁধাকপি যোগ করুন, আরও বাল্ক, পুষ্টি এবং স্বাদের জন্য ভাজুন বা স্টু করুন।

শিশুরা যা করতে পারে:

- বাঁধাকপির মাথা থেকে বাইরের পাতাগুলি সরান।
- ফিলিং দিয়ে পাতাগুলি ভরুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান। আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

গাজর

- এমন গাজর বেছে নিন যেগুলি শক্ত, মসৃণ আর ফাটলবিহীন।
- আধোয়া কাঁচা গাজর 2 সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন। রান্না করা গাজর ফ্রিজে 3 দিন অবধি রাখুন।
- খাওয়ার আগে, ভাল করে ঘষে ধুয়ে নিন। খোসা ছাড়ানোর কোনো প্রয়োজন নেই কারণ খোসা পুষ্টিতে ভরপুর।
- গাজরে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

গাজর ও কিশমিশের স্যালাড

উপকরণ:

2 কাপ মিহি করে কাটা গাজর
1/4 কাপ কিশমিশ
1টি আপেল, চৌকো করে কাটা
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1টি রসুন কোয়া, কুচনো
1/4 চা-চামচ দারচিনি
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, গাজর, কিশমিশ ও আপেল দিন।
2. ড্রেসিং তৈরি করতে, একটি ছোট পাত্রে অন্যান্য সমস্ত উপকরণ নিন এবং ভালো করে মেশান।
3. ড্রেসিংয়ের মিশ্রণটা গাজর ও কিশমিশের উপরে ঢেলে দিন। ভালভাবে নাড়ুন।
4. ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

5 বার পরিবেশন করা যায়।

ব্রেইজড গাজর ও টমেটো

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 টেবিল চামচ গোটা ধনে বা গোটা জিরে (বা 1 চা চামচ জিরের গুরো)
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
4 কাপ কুচনো গাজর
4টি রসুনের কোয়া, কুচিকুচি করে কাটা
1 কাপ কুচানো টমেটো
1/2 কাপ কাটা পুদিনা
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, বেশি থেকে মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. ধনে বা জিরে এবং পেঁয়াজ দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন।
3. গাজর ও রসুন দিন এবং 3 মিনিট রান্না করুন।
4. টমেটো এবং পুদিনার অর্ধেকটা দিন এবং গাজর নরম না হওয়া পর্যন্ত প্রায় 10 মিনিট ধরে রান্না করুন।
5. আঁচ বন্ধ করে দিন এবং কালো গোলমরিচ এবং বাকি পুদিনা দিয়ে দিন।
6. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। nytimes.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- কম-ফ্যাটযুক্ত স্যালাড ড্রেসিং বা ডিপের সাথে গাজরের টুকরো খান।
- কোনো স্যুপ বা স্যালাডের মধ্যে গাজরের মিহি করে কেটে ছড়িয়ে দিন।
- গাজরের উপরের অংশটি শাক হিসাবে খাওয়ার জন্য ধুয়ে নিয়ে রান্না করুন।

শিশুরা:

- শাকগুলি ছাড়াতে পারে।
- গাজরের খোসা ঘষে ধুতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

কাবলি ছোলা

- শুকনো বিনস রান্নার আগে, কোনো কাঁকড় এবং শুকিয়ে যাওয়া বিনস আছে কিনা তা দেখে নিন। কমপক্ষে 8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- দ্রুত প্রস্তুতির জন্য, শুকনো কাবলি ছোলাগুলি ঠান্ডা জলে ঢেলে সেগুলি ফুটতে দিন। এরপর আঁচ বন্ধ করে 1 থেকে 2 ঘন্টা পর্যন্ত ভিজতে দিন। জল ফেলে দিন, ধুয়ে নিন এবং তাতে পরিষ্কার জল ঢালুন। 2 ঘন্টা বা নরম না হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন।
- বিনস প্রোটিন ও ফাইবারের একটি সাশ্রয়ী উৎস।

কাবলি ছোলার স্যালাড

উপকরণ:

1টি ছোট পেঁয়াজ, সরু করে টুকরো করা
1/2 কাপ সাদা ভিনেগার
1টি সবুজ ক্যাপসিকাম, চৌকো টুকরো করা
1টি টমেটো চৌকো টুকরো করা
1টি রসুন কোয়া, কুচনো
1 1/2 কাপ সেদ্ধ বা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) কাবলি ছোলা, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/4 কাপ ধনেপাতা, খুব ছোটছোট করে কাটা
1 চা-চামচ স্মোকড পাপরিকা
1 চা চামচ জিরে
স্বাদমতো লবণ এবং কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি ছোট বাটিতে, পেঁয়াজ নিয়ে তা ভিনেগার ডুবিয়ে রাখুন।10 মিনিটের জন্য সেটি আলাদা রাখুন।
2. একটি আলাদা বাটিতে, বেল পেপার, টমেটো, রসুন এবং কাবলি ছোলা মেশান।
3. তেল, ধনেপাতা, পাপরিকা এবং জিরে মেশান।
4. ভিনেগার থেকে পেঁয়াজ তুলে নিয়ে স্যালাড দিন।
5. স্বাদ আনতে লবণ এবং কালো গোলমরিচ দিন।
6. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

7 বার পরিবেশন করা যায়। jehancancook.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- 1 পাউন্ড শুকনো কাবলি ছোলা (2 কাপ) 5 থেকে 6 কাপ রান্না করা কাবলি ছোলার সমান।
- শুকনো কাবলি ছোলা 1 বছর পর্যন্ত বায়ু নিরোধক পাত্রে রেখে দেওয়া যেতে পারে।

শিশুরা:

- শুকনো বিন ভিজিয়ে রান্না করার জন্য সেগুলিতে জল ঢেলে সাহায্য করতে পারে।
- কাঁটা চামচ দিয়ে রান্না করা বিনের ভর্তা বানাতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

কাবলি ছোলা

- শুকনো বিনস রান্নার আগে, কোনো কাঁকড় এবং শুকিয়ে যাওয়া বিনস আছে কিনা তা দেখে নিন। কমপক্ষে 8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- দ্রুত প্রস্তুতির জন্য, শুকনো কাবলি ছোলাগুলি ঠান্ডা জলে ঢেলে সেগুলি ফুটতে দিন। এরপর আঁচ বন্ধ করে 1 থেকে 2 ঘন্টা পর্যন্ত ভিজতে দিন। জল ফেলে দিন, ধুয়ে নিন এবং তাতে পরিষ্কার জল ঢালুন। 2 ঘন্টা বা নরম না হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন।
- বিনস প্রোটিন ও ফাইবারের একটি সাশ্রয়ী উৎস।

কাবলি ছোলার তরকারি

উপকরণ:

2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/2 মাঝারি মাপের পেঁয়াজ, টুকরো করে কাটা
4টি রসুনের কোয়া, কুচানো
1/2 চা-চামচ জিরে
2 1/2 টেবিল চামচ কারি পাউডার
3টি বড় আলু, টুকরো করে কাটা
1 1/2 কাপ সেদ্ধ বা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) কাবলি ছোলা, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
4 কাপ ছোট পালংশাক, শক্ত করে প্যাক করা
1টি লেবুর রস
1/2 কাপ টাটকা হার্বস, নিখুঁতভাবে কাটা (পার্সলে, বেসিল, থাইম বা ধনেপাতা)
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি থেকে কম আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ এবং রসুন দিন এবং প্রায় 2 থেকে 3 মিনিট বা নরম না হওয়া পর্যন্ত সাঁতলে নিন।
2. জিরের গুড়ো এবং কারি পাউডার দিয়ে প্রায় 3 থেকে 5 মিনিট বা নরম না হওয়া পর্যন্ত সাঁতলে নিন।
3. মাঝারি থেকে বেশিতে আঁচ বাড়িয়ে, আলু নাড়াচাড়া করে 2 1/2 কাপ জল দিন। জল ফুটতে দিন।
4. আঁচ কম করুন, কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে চাপা দিন। ধীরেসুস্থে 10 মিনিট বা আলুগুলি নরম না হওয়া পর্যন্ত ফোটান।
5. এবার কাবলি ছোলা আর ছোট পালংশাক দিন, ঢাকনা দিয়ে চাপা দিন, এবং 1 থেকে 2 মিনিট বা পালংশাক নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
6. আগুন থেকে সরিয়ে নিন, টাটকা হার্বস আর স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
7. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। caribbeanpot.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- 1 পাউন্ড শুকনো কাবলি ছোলা (2 কাপ) 5 থেকে 6 কাপ রান্না করা কাবলি ছোলার সমান।
- শুকনো কাবলি ছোলা 1 বছর পর্যন্ত বায়ু নিরোধক পাত্রে রেখে দেওয়া যেতে পারে।

শিশুরা:

- শুকনো বিন ভিজিয়ে রান্না করার জন্য সেগুলিতে জল ঢেলে সাহায্য করতে পারে।
- কাঁটা চামচ দিয়ে রান্না করা বিনের ভর্তা বানাতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান। আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ভুট্টা

- এমন টাটকা সবুজ শস্যের শিষগুলি বেছে নিন যাতে কোনো পচা দাগ নেই।
- খোসা রেখে প্লাস্টিকের ব্যাগে মুড়ে রাখুন। ফ্রিজে 7 দিন পর্যন্ত রেখে দিতে পারেন।
- ভুট্টা কাঁচা খাওয়া যেতে পারে। ভুট্টার রেশমী খোসা, আঁশগুলি বাদ দিয়ে পরিষ্কার করে শিষগুলি কেটে নিয়ে স্যালাডে দিয়ে দিন!
- ভুট্টায় ফাইবার থাকে, যা আপনার পেট পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে।

কাঁচা ভুট্টার স্যালাড

উপকরণ:

4টি ভুট্টার শিষ
1টি লাল পেঁয়াজ, কুচনো
2টি টমেটো, কুচনো
2টো গাজর, মিহি করে কাটা
2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/4 কাপ ভিনেগার
1 কাপ কুচনো টাটকা ধনেপাতা
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. ভুট্টার খোসাগুলো ছাড়িয়ে নিন এবং ভুট্টার শিষের মধ্যভাগ থেকে দানাগুলো কেটে নিন।
2. একটি বড় পাত্রে, ভুট্টা, পেঁয়াজ, টমেটো, আর গাজর মেশান।
3. ড্রেসিং তৈরি করতে একটি ছোট বাটিতে তেল, ভিনেগার, ধনেপাতা, লবণ এবং গোলমরিচ একসাথে নিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
4. মিশ্রণটা স্যালাডের উপরে ঢেলে দিন এবং নেড়েচেড়ে মাখিয়ে নিন।
5. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। greenmarketrecipes.com থেকে সংকলিত।

টাটকা ভুট্টার পোলেন্তা

উপকরণ:

4টি ভুট্টার শিষ
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/2 কাপ পেঁয়াজ কুচো
1/2 চা চামচ নুন
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. ভুট্টার খোসাগুলো ছাড়িয়ে নিন এবং ভালভাবে ধুয়ে একটি বক্স গ্রেটার ব্যবহার করে ভুট্টার দানাগুলো কুড়িয়ে নিন। ভুট্টার সলিড এবং লিকুইড অংশ রেখে দিন।
2. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন।
3. ভুট্টা দিন এবং ঘন না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 3 মিনিট রান্না করুন।
4. আঁচ থেকে সরিয়ে নিন এবং স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
5. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। food52.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- আপনি ভুট্টা কাঁচা, সিদ্ধ, অল্প আঁচে পুড়িয়ে বা স্যুপ, স্টু বা অল্প তেলের ভাজায় মিশিয়ে খেতে পারেন।
- ভুট্টা সেদ্ধ করার জন্য, ভুট্টার খোসা এবং আঁশগুলি ফেলে দিন, তারপরে শষ্যের দানাগুলোকে ফুটন্ত জলে 7 মিনিট রাখুন।
- ভুট্টার 1টি শিষ থেকে আপনি প্রায় 3/4 কাপ দানা পাবেন।

শিশুরা:

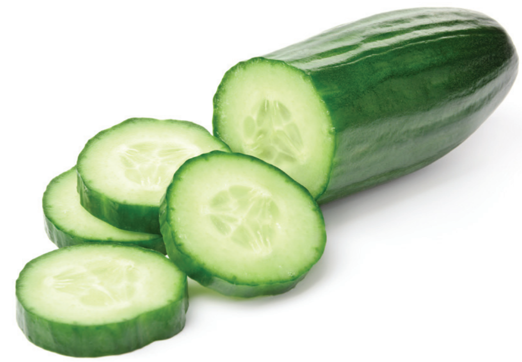
- ভুট্টার খোসা এবং আঁশ ছাড়াতে পারে।
- ভুট্টার স্যালাডের উপকরণগুলি নাড়াতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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:

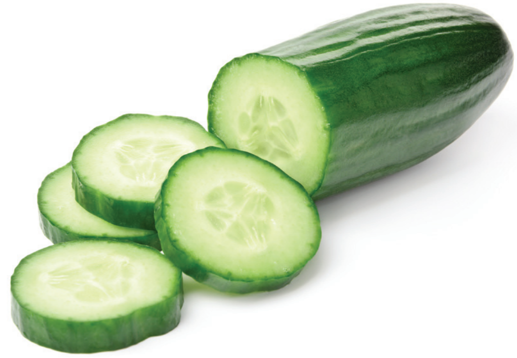
- Rinse cucumbers before eating.
- Cut cucumbers with a plastic knife.

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

শশা



- এমন শশা বাছুন যাতে কোনো দাগ ছোপ নেই।
- আধোয়া গোটা শশা 1 সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- খাওয়ার আগে, ধুয়ে নিন এবং দুটি প্রান্ত কেটে বাদ দিন। খোসা এবং বীজ সমেতই খেতে পারেন, তাতে ভরপুর ফাইবার এবং পুষ্টি থাকে।
- শশায় প্রচুর পরিমাণ জল থাকে যা আপনাকে আর্দ্র রাখতে সাহায্য করে।

মিষ্টি ঝাল শশা

উপকরণ:

3টি শশা, পাতলা ফালি করে কাটা
1/2 লাল পেঁয়াজ, কুচনো
1/2 কাপ রেড ওয়াইন ভিনেগার
2 টেবিল চামচ চিনি
1/4 চা-চামচ লবণ
1/4 চা-চামচ লাল মরিচের ফ্লেকস

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, শশা ও লাল পেঁয়াজ নিন।
2. ড্রেসিং বানাতে, 1/2 কাপ জল, ভিনেগার, চিনি, লবণ এবং লাল লঙ্কার খোসা একটি ছোট পাত্রে দিয়ে নাড়ুন।
3. শশার উপর মিশ্রণটি ঢেলে ভাল করে মিশিয়ে নিন।
4. ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন ও চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। ourbestbites.com থেকে সংকলিত।

শশা টমেটোর স্যালাড

উপকরণ:

2টি শশা, ফালি করে কাটা
2টি টমেটো, কুচানো
1টি পেঁয়াজ, ফালি করে কাটা
1/2 চা-চামচ কুচনো রসুন
1/2 চা-চামচ শুকনো অরেগানো (ইচ্ছা হলে)
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
3 টেবিল চামচ ভিনেগার
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা মাঝারি মাপের পাত্রে সমস্ত উপকরণ মেশান।
2. 1 ঘন্টা ধরে ঠান্ডা করুন।
3. নেড়েচেড়ে পরিবেশন করুন। চেখে দেখুন!
4. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়।

দ্রুত পরামর্শ

- অতিরিক্ত মচমচে ভাব আনতে আপনি স্যালাড বা স্যান্ডউইচে শশা কেটে দিতে পারেন।
- শশাকে লম্বায় অর্ধেক ফালি করে বীজ ফেলে দিন। তার মধ্যে কম-ফ্যাটযুক্ত কটেজ চীজ বা ছানা, টুনা বা ডিমের স্যালাডের পুর ভরুন।
- চটজলদি আচার বানান: সমান পরিমাণ জল এবং ভিনেগার মেশান, সঙ্গে দিন অল্প একটু লবণ এবং আপনার প্রিয় মশলা। মিশ্রণটি কাটা শশার টুকরোয় ঢেলে নিয়ে 1 ঘন্টার ভিতরে খেয়ে নিন।

শিশুরা:

- খাওয়ার আগে শশা ভালো করে ধুয়ে দিতে পারে।
- প্লাস্টিকের ছুরি দিয়ে শশা কাটতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

বেগুন

- মসৃণ খোসা নরম ছোপ না থাকা বেগুন বেছে নিন।
- না ধোয়া বেগুন 10 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- রান্নার আগে, ধুয়ে নিন এবং উপরের অংশটি কেটে বাদ দিন। খোসা এবং বীজ সমেতই খেতে পারেন, তাতে ভরপুর ফাইবার এবং পুষ্টি থাকে।
- বেগুনে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।

বেসিল পাতা দিয়ে বেগুন

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/2 জালাপিনোর বীজ ছাড়ানো ও চৌক করে কাটা
2 কোয়া রসুনের টুকরো,
1 টেবিল চামচ খোসা ছাড়ানো এবং কুচিকুচি করে কাটা টাটকা আদা
8 কাপ বেগুনের টুকরো
2 টেবিল চামচ কম-সোডিয়ামযুক্ত সোয়া সস
1 চা চামচ মধু বা চিনি
1 কাপ কুচনো বেসিল পাতা
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন। তাতে জালাপিনো এবং রসুন দিয়ে 2 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
2. বেগুন দিয়ে দিন এবং নাড়াচাড়া করুন। 1 কাপ জল ঢালুন, প্যানটিতে ঢাকা দিন, এবং বেগুন নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 6 থেকে 7 মিনিট। প্রয়োজন হলে অতিরিক্ত জল দিন।
3. সোয়া সস ও মধু মিশিয়ে নাড়াচাড়া করুন। আঁচ নিভিয়ে দিন।
4. বেসিল পাতা মিশিয়ে নাড়াচাড়া করুন। স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
5. গরম গরম পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। thaitable.com থেকে সংকলিত।

টমেটো এবং বেগুনের স্টু

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
1 কাপ কুচনো ক্যাপসিকাম
2টি রসুনের কোয়া, টুকরো করে কাটা
8 কাপ কুচনো বেগুন
3 কাপ কুচনো টাটকা টমেটো
1 টেবিল চামচ তাজা বা 2 চা চামচ শুকনো থাইম
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ ও বেল পেপার দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
2. রসুন দিয়ে 1 মিনিটের জন্য রান্না করুন। বেগুন দিয়ে দিন ও আরো 5 মিনিট রান্না করুন।
3. টমেটো এবং থাইম দিন, নাড়াচাড়া করুন এবং ফুটতে দিন। আঁচ কমিয়ে দিন এবং কাই ঘন ও বেগুন সম্পূর্ণ সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন, প্রায় 15 মিনিট। স্বাদ আনতে লবণ এবং কালো গোলমরিচ দিন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
4. গরম বা উষ্ণ পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। nytimes.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- রান্না করা শাকসব্জীর সাইড ডিশ বা শুরুতে খাওয়ার পদ হিসাবে বেগুনের টুকরো ব্যবহার করুন।
- রেসিপিগুলিতে যেকোনো উপকরণের একটি বদলে বেগুন দিয়েও আপনি খাবার বানিয়ে নিতে পারেন। নতুন রঙ ও রূপগুলি পরখ করে দেখুন!
- বেগুন পুড়িয়ে খেতে দারুণ লাগে। তেল, লবণ এবং কালো গোলমরিচ মাখিয়ে কোনো একটি গরম গ্রিলের উপর রাখুন।

শিশুরা:

- রান্নার আগে বেগুন ধুয়ে দিতে পারে।
- প্লাস্টিকের ছুরি দিয়ে বেগুনের ছোট টুকরো করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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!

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

ফলে ভরা জল

- প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে জল খান। বাইরে গরম থাকাকালীন এবং শরীরচর্চা করার সময় বেশি করে জল পান করুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটির কলের জলই খান। এটা বিনামূল্যে, পরিষ্কার এবং আপনার জন্য ভাল। একটি জলের বোতল ভর্তি করে দিনের বেলায় সেটি আপনার সঙ্গে রাখুন।
- সৃজনশীল হন! এমনকি আপনার প্রিয় ফলের এক ফালি মিশিয়ে জলে একটা স্বাদ আনুন।

বসন্ত: স্ট্রবেরি এবং বেসিল

উপকরণ:

2 কাপ ফালি করে কাটা স্ট্রবেরি
1/4 কাপ টাটকা বেসিল পাতা
জল বা কার্বনযুক্ত জল
বরফ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি জারে স্ট্রবেরি এবং বেসিল দিন।
2. মিশ্রণটিতে একটি চামচ দিয়ে আলতো করে একটু চাপ দিন যাতে কিছুটা রস বের হয়।
3. জারে বরফ দেওয়ার পরে জল দিয়ে ভরে দিন। মিশিয়ে দিতে নাড়াচাড়া করুন।
4. তখনই পরিবেশন করতে পারেন অথবা ঢাকা দিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা করতে দিতে পারেন। চেখে দেখুন!

গ্রীষ্মের শুরুতে: বেরিফলের মিশ্রণ

উপকরণ:

2 কাপ ব্লুবেরি, রাস্পবেরি এবং ব্ল্যাকবেরি
জল বা কার্বনযুক্ত জল
বরফ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. বেরিগুলোকে একটি জারের মধ্যে রাখুন।
2. মিশ্রণটিতে একটি চামচ দিয়ে আলতো করে একটু চাপ দিন যাতে কিছুটা রস বের হয়।
3. জারে বরফ দেওয়ার পরে জল দিয়ে ভরে দিন। মিশিয়ে দিতে নাড়াচাড়া করুন।
4. তখনই পরিবেশন করতে পারেন অথবা ঢাকা দিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা করতে দিতে পারেন। চেখে দেখুন!

গ্রীষ্মের শেষে: তরমুজ ও জালাপিনো

উপকরণ:

2 কাপ টুকরো করে কাটা তরমুজ
1/2 জালাপিনো, বীজ ফেলে পাতলা ফালি করে কাটা
জল বা কার্বনযুক্ত জল
বরফ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি জারে তরমুজ ও জালাপিনো দিন।
2. মিশ্রণটিতে একটি চামচ দিয়ে আলতো করে একটু চাপ দিন যাতে কিছুটা রস বের হয়।
3. জারে বরফ দেওয়ার পরে জল দিয়ে ভরে দিন। মিশিয়ে দিতে নাড়াচাড়া করুন।
4. তখনই পরিবেশন করতে পারেন অথবা ঢাকা দিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা করতে দিতে পারেন। চেখে দেখুন!

শরৎ ও শীত: আপেল, নাশপাতি ও আদা

উপকরণ:

1টি আপেল, ফালি করে কাটা
1টি ন্যাসপাতি, ফালি করে কাটা
2 টেবিল চামচ কুচনো আদা
জল বা কার্বনযুক্ত জল
বরফ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি জারে আপেল, নাশপাতি ও আদা দিন।
2. মিশ্রণটিতে একটি চামচ দিয়ে আলতো করে একটু চাপ দিন যাতে কিছুটা রস বের হয়।
3. জারে বরফ দেওয়ার পরে জল দিয়ে ভরে দিন। মিশিয়ে দিতে নাড়াচাড়া করুন।
4. তখনই পরিবেশন করতে পারেন অথবা ঢাকা দিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা করতে দিতে পারেন। চেখে দেখুন!

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** –এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets-**এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) –এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

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.

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

সবুজ বিন

- শক্ত এবং কচকচে টাটকা সবুজ বিন বেছে নিন।
- একটি হাল্কাভাবে বন্ধ করা প্লাস্টিক ব্যাগে ভরে 5 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- খাওয়ার আগে সবুজ বিন ভালভাবে ধুয়ে প্রান্তগুলো কেটে বাদ দিন।
- সবুজ বিনে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

ভুট্টার সাথে সবুজ বিন ভাজা

উপকরণ:

2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2টি রসুন কোয়া, কুচানো
1টি জালাপিনো, বীজ বের করে কুচানো
4 কাপ কাটা সবুজ বিন
1 কাপ ভুট্টা
2 টেবিল চামচ কুচানো স্ক্যালিয়ন (একপ্রকার পেঁয়াজ)
1 কাপ কুচনো ধনেপাতা
2 টেবিল চামচ কম- সোডিয়ামযুক্ত সোয়া সস
1 চা-চামচ মধু

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি থেকে বেশি আঁচে তেল গরম করুন।
2. রসুন ও জালাপিনো দিয়ে 1 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. এবার সবুজ বিন, ভুট্টা, এবং স্ক্যালিয়ন দিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
4. সবুজ বিনগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 4 থেকে 5 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
5. আঁচ কমিয়ে মাঝারি মানে করুন। ধনেপাতা, সয়া সস এবং মধু দিন। ভালো করে নেড়ে 1 মিনিট রান্না করুন।
6. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। bonappetit.com থেকে সংকলিত।

সবুজ বিন ও চেরি টমেটোর স্যালাড

উপকরণ:

4 কাপ কুচনো সবুজ বিন
4 কাপ চেরি টমেটো, অর্ধেক করে কাটা
1/4 কাপ ফালি করে কাটা টাটকা বেসিল পাতা
3 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2 টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
3 টেবিল চামচ গন্ধপেঁয়াজ কুঁচি করে কাটা
1/8 চা চামচ খেঁতো করা লাল লঙ্কার ফ্লেকস (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. কড়া আঁচে একটি বড়, পাত্রে 2 কাপ জল ফুটতে দিন।
2. সবুজ বিন দিয়ে নিজের পছন্দমতো নরমভাব না আসা পর্যন্ত সেদ্ধ করুন।
3. ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত ঠান্ডা জলে সবুজ বিন ধুয়ে নিন।
4. ঠান্ডা করা সবুজ বিন, টমেটো, এবং বেসিল পাতা একটা পাত্রে মেশান।
5. ড্রেসিং তৈরি করতে একটি ছোট পাত্রে তেল, ভিনেগার, গন্ধপিঁয়াজ এবং লাল লঙ্কার খোসা নিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
6. সব্জীর উপরে মিশ্রণটি ঢেলে ভালভাবে মেশান।
7. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। smittenkitchen.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- কোনো স্যুপ, স্টু বা অল্প তেলের ভাজায় সবুজ বিন দিন।
- সবুজ বিন কাঁচা খাওয়া যেতে পারে। টাটকা সবুজ বিন কুচিয়ে নিয়ে সেগুলিকে একটু কচকচে করার জন্য কোনো স্যালাডের মিশ্রণে দিয়ে দিন।
- একটা সুস্বাদু সাইড ডিশের জন্য রসুন ও অল্প পরিমাণে অলিভ অয়েল দিয়ে সবুজ বিন রান্না করুন।

শিশুরা:

- সবুজ বিন ধুতে পারে।
- সবুজ বিন টুকরো করে ভাঙতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

লেটুস

- আঁটসাঁট, সবুজ আর মিষ্টি গন্ধযুক্ত লেটুস বাছুন।
- আধোয়া লেটুস একটি কাগজের তোয়ালে বা পরিষ্কার কাপড়ের ডিশ তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে কোনো প্লাস্টিকের ব্যাগে রাখুন। 3 থেকে 7 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন। ব্যবহারের ঠিক আগে ধুয়ে নিন।
- খাওয়ার আগে, মাঝের অংশ আর বাইরের নিস্তেজ পাতাগুলো কেটে বাদ দিন। ভালভাবে ধুয়ে একটা পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিন।
- লেটুসে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

লেটুস ও আপেলের স্যালাড

উপকরণ:

6 কাপ মিহি করে কাটা লেটুস
2টি আপেল, টুকরো করে কাটা
1/2 কাপ গাজর, মিহি করে কাটা
1/2 শশা, টুকরো করে কাটা
2 টেবিল চামচ অলিভ অয়েল
2 চা-চামচ রেড ওয়াইন ভিনেগার
2 চা-চামচ বালসেমিক ভিনেগার
1টি রসুন কোয়া, কুচানো
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, লেটুস, আপেল, গাজর ও শশা নিন। আলতো করে মিশিয়ে নিন।
2. একটি ছোট পাত্রে, রসুন আর এক চিমটি লবণ দিয়ে চামচের পিছন দিক দিয়ে সেটিতে চাপ দিতে থাকুন ,যতক্ষণ না পর্যন্ত রসুনের একটি মোলায়ম বাঁটা তৈরি হচ্ছে।
3. তেল, রেড ওয়াইন ও বালসেমিক ভিনেগার আর আরেক চিমটি লবণ এবং কালো গোলমরিচ দিয়ে, মেশানোর জন্য ভালভাবে নাড়তে থাকুন।
4. মিশ্রণটা স্যালাডের উপরে ঢেলে দিয়ে নেড়েচেড়ে মাখিয়ে নিন। চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। jsyfruitveggies.org থেকে সংকলিত।

অল্প তেলে ভাজা লেটুস

উপকরণ:

2 চা-চামচ ভেজিটেবল তেল
4টি রসুন কোয়া, কুচি করা
1 টেবিল চামচ কম-সোডিয়াম দেওয়া সয়া সস
1 চা-চামচ মধু বা চিনি
2টি লেটুসের ফুল, টুকরো করে কাটা
1/4 চা-চামচ পেষা লাল লঙ্কার ফ্লেকস (ইচ্ছে হলে)
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. রসুন দিয়ে 2 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. সয়া সস ও মধু (বা চিনি) মিশিয়ে নাড়াচাড়া করুন।
4. লেটুস দিন, এবং লেটুস নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 2 থেকে 3 মিনিট।
5. লাল লঙ্কার গুড়ো এবং স্বাদমতো লবণ ও গোলমরিচ দিন।
6. গরম গরম পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মারস মার্কেটস-এর Beth Bainbridge জমা দিয়েছেন।

দ্রুত পরামর্শ

- রান্না করা লেটুস খেতে দারুণ লাগে! পাতাগুলিকে ছাড়িয়ে নিয়ে কোনো স্যুপে দিন বা কোনো ধরনের শাকের মতোই ভেজে নিন।
- তাড়াতাড়ি একটা স্যালাড বানাতে লেটুসের উপরে পাতিলেবুর রস এবং অল্প একটু তেল ছড়িয়ে দিন।
- লেটুসের রঙ যত বেশি ঘন হয়, তাতে তত বেশি পুষ্টি থাকে।

শিশুরা:

- লেটুস ঠান্ডা জলে ধুয়ে দিতে পারে।
- লেটুস পাতা ছাড়াতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ফুটি/বাঙ্গি

- এমন ফুটি/বাঙ্গি বাছুন যাতে ভালো গন্ধ আছে, আকারের তুলনায় বেশ ভারী এবং ক্ষতের কোনো দাগ নেই।
- ফুটি/বাঙ্গিতে সরাসরি সূর্যালোক লাগতে দেবেন না এবং না পাকা পর্যন্ত ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন এবং তারপরে ফ্রিজে রাখুন। ফুটি/বাঙ্গির ভিতর থেকে জোরালো সুগন্ধ পাওয়া গেলে বুঝতে হবে তা পেকে গেছে। কেটে রাখা তরমুজ/ফুটি/বাঙ্গি ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, বাইরের শক্ত খোসাটা ধুয়ে নিন, বীজগুলি ফেলে দিয়ে টুকরো করে বা ফালি করে কেটে নিন।
- ফুটি/বাঙ্গিতে থাকা পটাশিয়াম, আমাদের হৃৎপিণ্ড সুস্থ রাখার জন্য উপকারী।

ফুটি/বাঙ্গির গাসপাচো

উপকরণ:

4 কাপ কাটা ফুটি/বাঙ্গি, টুকরো করে কাটা (ফুটি এবং হানিডিউ)
2 কাপ টুকরো করে কাটা টমেটো
3 কাপ কুচনো লাল ও সবুজ বেল পেপার
1/2 কাপ কুচনো স্ক্যালিয়ন
1/2 জালাপিনো, বীজ ফেলে কুচনো
3টি রসুনের কোয়া
1/4 কাপ লেবুর রস
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা ব্লেন্ডারে বা ফুড প্রসেসরে সমস্ত উপকরণ একসাথে বেটে নিন|
2. স্বাদ আনতে লবণ এবং গোলমরিচ দিন।
3. এখনই চেখে দেখুন অথবা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।
4. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

7 বার পরিবেশন করা যায়। tastingtable.com থেকে সংকলিত।

টাটকা হার্ব দিয়ে ফুটি/বাঙ্গির স্যালাড

উপকরণ:

3 কাপ কুচনো ফুটি
1/2 জালাপিনো, চৌকো টুকরো করা
1/4 কাপ টাটকা ধনেপাতা
1/4 কাপ টাটকা বেসিল পাতা
1/4 কাপ টাটকা পুদিনা
1/4 কাপ টাটকা লেবুর রস
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, সমস্ত উপকরণগুলো দিয়ে ভালভাবে মেশান।
2. স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
3. এখনই চেখে দেখুন অথবা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।
4. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মারস মার্কেটস-এর Beth Bainbridge জমা দিয়েছেন।

দ্রুত পরামর্শ

- একটি সতেজকারক স্মুদি বানানোর জন্য ফুটি/বাঙ্গি, চর্বিহীন দই এবং টাটকা হার্ব একটি ব্লেন্ডারে মিশিয়ে নিন।
- ফলের স্যালাডে তরমুজ/ফুটি/বাঙ্গির কিউব বা ফুটি/বাঙ্গির বল দিন।
- ভরপুর মিষ্টি স্বাদের জন্য গ্রিন স্যালাডে ফুটি/বাঙ্গি দিন।

শিশুরা:

- ফুটি/বাঙ্গির বীজগুলি ছাড়াতে পারে।
- ফুটি/বাঙ্গি কেনার সময়ে তার গন্ধ শুঁকে সেটি পাকা কিনা বাছতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

ঢেঁড়স

- এমন ঢেঁড়স বেছে নিন যা মসৃণ, শক্ত এবং উজ্জ্বল রঙের, দাগহীন হয়। ত্বকটি সামান্য রুক্ষ বা কোঁকড়ানো ভাব অনুভূত হবে।
- না ধোওয়া, শুকনো ঢেঁড়স কাগজের ব্যাগে অথবা কাগজের তোয়ালে বা পরিষ্কার সুতির রান্নার তোয়ালে দিয়ে আচ্ছাদিত অন্য কোনো পাত্রে রাখুন। ফ্রিজে 3 দিন পর্যন্ত রেখে দিন।
- রান্নার আগে ঢেঁড়স ধুয়ে ডাঁটা ছাড়িয়ে ফেলুন।
- ঢেঁড়সে ফাইবার থাকে, যা আপনার পেট পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে।

ভাজা ঢেঁড়স, ভুট্টা এবং টমেটো

উপকরণ:

1 বড় চামচ ভেজিটেবল অয়েল

1 টি পেঁয়াজ, কাটা

1 টি বেল পেপার, টুকরো করে কাটা

2 রসুন লবঙ্গ, পেষা

1 ছোট চামচ পাপরিকা

4 কাপ তাজা বা হিমায়িত ঢেঁড়স

ধোওয়া 2 কাপ ভুট্টা, তাজা, হিমায়িত অথবা সোডিয়ামহীন বা অল্প সোডিয়ামযুক্ত ক্যান করা, জল ঝরানো এবং ধোওয়া

1 টি তেজপাতা

3 কাপ টুকরো করে কাটা টমেটো

1/2 কাপ জল বা শাকসবজির ঝোল (সোডিয়ামহীন বা অল্প সোডিয়ামযুক্ত) স্বাদমতো লবণ এবং গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. ঢেঁড়স গুলিকে 1/2 ইঞ্চি টুকরো করে কেটে নিন এবং যে কোনো ডালপালা তুলে ফেলুন।
2. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ এবং বেল পেপার যোগ করুন এবং 5 মিনিট বা নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, মাঝে-মাঝে নাড়তে থাকুন।
3. রসুন এবং স্মোকড পেপারিকা যোগ করুন এবং 1 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
4. ঢেঁড়স, ভুট্টা এবং তেজপাতা যোগ করুন। মাঝে-মাঝে নাড়তে-নাড়তে 3 থেকে 4 মিনিট রান্না করুন।
5. টমেটো এবং জল (অথবা শাকসবজির স্টক বা ঝোল) যোগ করুন এবং সমস্ত উপকরণ একসাথে নাড়ুন। প্যানটি ঢেকে দিন এবং আঁচ মাঝারি থেকে কমের মধ্যে রাখুন। প্রায় 10 মিনিট রান্না করুন, অথবা আরও নরম টেক্সচারের জন্য একটু বেশি সময় ধরে রান্না করুন এবং মাঝে-মাঝে নাড়তে থাকুন।
6. তেজপাতা সরিয়ে ফেলুন এবং লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে সিজন করুন।
7. পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। B. Smith-এর লেখা *B. Smith Cooks Southern-Style* থেকে গৃহীত।

দ্রুত পরামর্শ

- তাজা ঢেঁড়স না পাওয়া গেলে বা মরসুমে না থাকলে, এর পরিবর্তে হিমায়িত (ফ্রোজেন) ঢেঁড়স ব্যবহার করুন।
- ছোট এবং নরম ঢেঁড়স ভাজা বা নাড়াচাড়া করা রান্নায় ব্যবহার করুন অথবা কাঁচাও খেতে পারেন।
- বড় এবং শক্ত ঢেঁড়স স্টু বা গাম্বো জাতীয় রান্নায় ব্যবহার করুন।

শিশুরা:

- ঢেঁড়স ধুয়ে শুকিয়ে নিন।
- একটি প্লাস্টিকের ছুরি দিয়ে ঢেঁড়স কেটে নিন।

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.

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

পিচ ফল

- এমন পিচ ফলগুলি বেছে নিন যেগুলোর খোসা লাল, ভেলভেটের মতো।
- পিচ ফলকে সরাসরি সূর্যালোক লাগতে দেবেন না এবং না পাকা পর্যন্ত ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন। পাঁকা পিচ ফল 5 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রেখে দিন।
- খাওয়ার আগে ভালো করে ধুয়ে নিন।
- পিচ ফলে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

পিচ ফলের মোরব্বা

উপকরণ:

4 কাপ কুচনো পিচ ফল
2 কাপ কুচনো নেকটারিন বা প্লাম
2 টেবিল চামচ মধু
1 চা-চামচ লেবুর খোসার চূর্ণ
1টি দারচিনির টুকরো অথবা 1 চা-চামচ দারচিনি গুড়ো

প্রস্তুত প্রণালী:

1. মাঝারি আঁচে একটি পাত্রে ফল ও মধু একসাথে দিয়ে দিন।
2. লেবুর খোসার চূর্ণ ও দারচিনি দিন। নাড়তে থাকুন।
3. ফল নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 10 থেকে 12 মিনিট রান্না করুন।
4. তখনই পরিবেশন করুন বা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা হলে চেখে দেখুন।
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। marthastewart.com থেকে সংকলিত।

পুরো পিচে ভরপুর সালসা

উপকরণ:

2 কাপ টুকরো করে কাটা পিচ ফল
3/4 কাপ টুকরো করে কাটা শশা
1/4 কাপ মিহি করে কাটা লাল পেঁয়াজ
1/4 কাপ কুচনো ধনেপাতা
1টা জালাপিনো, বীজ ফেলে সরু টুকরো করা
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা মাঝারি মাপের পাত্রে, সমস্ত উপকরণ নিয়ে ভালভাবে মেশান।
2. এখনই পরিবেশন করুন অথবা ঠান্ডায় রেখে পরে চেখে দেখুন!
3. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। vegetariantimes.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- গরম বা ঠান্ডা ব্রেকফাস্টের সিরিয়াল, ওয়েফেল্স বা প্যানকেকে পিচফলের টুকরো মেশাতে পারেন।
- পিচফল টুকরো করে কেটে কম চর্বিযুক্ত দইয়ে দিতে পারেন।
- দাগ ধরা পিচ ফলগুলি ফেলে দেবেন না! অল্প নষ্ট হয়ে যাওয়া ফল দিয়ে সুস্বাদু সস বানানো যেতে পারে।

শিশুরা:

- পিচফল ধুতে পারে।
- সালসাতে পিচফলের কুচি দিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

নাশপাতি

- এমন নাশপাতি বেছে নিন যেগুলির বোঁটার কাছে একটু নরম আর যেগুলিতে কোনও কাটা ছেঁড়ার দাগ নেই।
- ফ্রিজে 5 দিন পর্যন্ত রেখে দিতে পারেন।
- খাওয়ার আগে ভালো করে ধুয়ে নিন।
- নাশপাতিতে থাকা ফাইবার আপনাকে তরতাজা থাকতে সাহায্য করে।

সিডার সস সহযোগে নাশপাতির পোচ

উপকরণ:

3 কাপ অ্যাপেল সিডার
1 চা-চামচ দারচিনি
2 ফালি টাটকা আদার টুকরো
4 নাশপাতি, খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে কাটা
1 চা-চামচ পুদিনা পাতা (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. মাঝারি তাপে একটি বড় পাত্রে, সিডার, দারচিনি, আদা দিয়ে তা সিদ্ধ করুন।
2. নাশপাতি ঢেলে তা প্রায় 15 মিনিট ধরে রান্না করুন। নাশপাতি তুলে নিন।
3. তাপ বাড়িয়ে বেশি করে দিন এবং রস ঘন না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
4. নাশপাতির উপর সেই রস ঢেলে পুদিনা পাতা সহযোগে পরিবেশন করুন।
5. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। Leslie McEachern এর *দ্য অ্যাঞ্জেলিকা হোম কিচেন* থেকে সংকলিত।

নাশপাতির চাটনি

উপকরণ:

4টি নাশপাতি, খোসা ছাড়িয়ে সরু ফালি করে কাটা
1টি পেঁয়াজ, কুচানো
2 চা-চামচ মধু
1/2 কাপ হোয়াইট ওয়াইন ভিনেগার
1টি দারচিনি টুকরো
1টি ছোট তেজপাতা
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. মাঝারি আঁচে একটি বড় পাত্রে সব উপকরণ বসিয়ে সেদ্ধ করে নিন।
2. তাপ কমিয়ে দিন এবং 10 মিনিট ধরে বা নাশপাতি নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করে মিশ্রণটি ঘন করুন।
3. ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
4. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। foodandwine.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- নাশপাতি কুচিকুচি করে কেটে টসড স্যালাডে দিয়ে নিন।
- পনির এবং খাস্তা বিস্কুটের উপর নাশপাতির ফালি দিয়ে ঢেকে দিন।
- চিনাবাদামের মাখন দেওয়া স্যান্ডউইচের মধ্যে নাশপাতি ফালি দিয়ে খেয়ে দেখতে পারেন।

শিশুরা:

- নাশপাতি ধুয়ে দিতে পারে।
- প্লাস্টিকের ছুরি দিয়ে নাশপাতি কাটতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

মরিচ

- নরম দাগ না থাকে টাটকা মরিচগুলি বেছে নিন।
- 10 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, ধুয়ে নিয়ে এবং বোঁটা, মাঝের শিরা এবং বীজগুলি ফেলে দিন।
- মরিচে ভিটামিন-C থাকা সর্দিকাশির সাথে লড়াই ও কাটা ছেঁড়া সারানোর জন্য উপকারী।

বেল পেপার ও সাদা বিনের স্যালাড

উপকরণ:

3 কাপ কুচনো অরুগুলা বা পালং শাক
1 কাপ টুকরো করা লাল বেল পেপার
1/3 কাপ ফালি করে কাটা লাল পেঁয়াজ
1 1/2 কাপ সেদ্ধ করা বা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) সাদা বিন, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
1 1/2 টেবিল চামচ বালসেমিক বা অন্য ভিনেগার
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি রসুন কোয়া, কুচনো
লবণ এবং গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. আরুগুলা (বা পালং), মরিচ, লাল পেঁয়াজ, এবং সাদা বিন একটা বড় পাত্রে মিশিয়ে নিন।
2. ড্রেসিং তৈরি করতে, একটি ছোট পাত্রে তেল, ভিনেগার, রসুন, লবণ এবং গোলমরিচ নিন।
3. মিশ্রণটা স্যালাডের উপরে ঢেলে ভালভাবে মিশিয়ে নিন।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। cookinglight.com থেকে সংকলিত।

মরিচ এবং টমেটোর স্টু

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
3টি রসুনের কোয়া ফালি করে কাটা
5 কাপ কুচনো টমেটো
5 কাপ কুচনো লাল ও হলুদ বেল পেপার
2 চা-চামচ পাপরিকা
1/4 চা-চামচ লাল মরিচের ফ্লেকস (ইচ্ছে হলে)
স্বাদমতো লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ এবং রসুন দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. টমেটো, মরিচ, পাপরিকা, এবং লাল লঙ্কার খোসা দিয়ে নাড়ুন। মরিচ নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 20 মিনিট রান্না করুন।
4. গরম গরম পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। Deborah Madison -এর *ভেজিটারিয়ান কুকিং ফর এভরিওয়ান* থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- মরিচ কাঁচা খাওয়া যায়। লম্বা টুকরো করে কেটে কাঁচা বা কোনো ডিপে মাখিয়ে খান।
- মরিচ রোস্ট করতে, শুকনো প্যানে রেখে উপরের খোসা কালো না হওয়া পর্যন্ত মাঝারি থেকে বেশি আঁচে ঝলসে নিন। ঢাকা দেওয়া কোনো পাত্রে 5 মিনিটের জন্য রেখে দিন। বীজ বের করে কুচিকুচি করে কেটে নিন।
- কুচনো লঙ্কা পাস্তার সসে বা ভাতের কোনো পদে দিন।

শিশুরা:

- ব্যবহার আগে মরিচ ধুয়ে দিতে পারে।
- চামচ দিয়ে মরিচের বীজ ফেলে দিতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

আলুবোখারা

- এমন আলুবোখারা বেছে নিন যেগুলো স্পর্শ করলেই নরম মনে হয়।
- কাঁচা আলুবোখারা ঘরের তাপমাত্রায় তাকে রেখে দিন।
  পাকা আলুবোখারা বেশ কিছু দিন ফ্রিজে রাখা যেতে পারে।
- আলুবোখারা ঘরের তাপমাত্রায় সব থেকে বেশি মিষ্টি এবং রসে ভরা থাকে।
- আলুবোখারায় ভিটামিন K আছে, যা কাটা ছেঁড়া সারাতে এবং হাড় পোক্ত করতে সাহায্য করে।

মশলাদার আলুবোখারা

উপকরণ:

6টি কালো বা লাল আলুবোখারা,
টুকরো করে কাটা
1 টেবিল চামচ মধু
3/4 চা-চামচ দারচিনি
1/2 চা-চামচ অলস্পাইস (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. কড়া আঁচে একটি মাঝারি মাপের পাত্রে আলুবোখারা, মধু, দারচিনি ও অলস্পাইস একসাথে মেশান।
2. সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, এবার তাপ কমিয়ে দিন ও ঢেকে দিন। মাঝে মাঝে নেড়ে দিয়ে, 10 মিনিট রান্না করুন।
3. ঢাকনা সরিয়ে আরও 5 মিনিট বা যতক্ষণ না পর্যন্ত আলুবোখারা ঘন হচ্ছে ততক্ষণ রান্না করুন।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়।
theveggieclub.wordpress.com থেকে সংকলিত।

আলুবোখারা শশার স্যালাড

উপকরণ:

6টি কালো বা লাল আলুবোখারা,
টুকরো করে কাটা
1 1/2 কাপ টুকরো করে কাটা শশা
1/2 লাল পেঁয়াজ, টুকরো করা
1টি লাল বেল পেপার, টুকরো করে কাটা
1/4 কাপ কুচনো ধনেপাতা (ইচ্ছে হলে)
2 টেবিল চামচ বালসেমিক ভিনিগার,
বা অন্য ভিনেগার
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
স্বাদমতো লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় পাত্রে আলুবোখারা, শশা, পেঁয়াজ, বেল পেপার ও ধনেপাতা একসাথে মেশান।
2. ড্রেসিং তৈরি করতে একটি ছোট পাত্রে তেল, ভিনেগার, লবণ এবং গোলমরিচ মিশিয়ে নাড়ান।
3. বড় বাটিতে ড্রেসিং দিয়ে ভাল করে সেগুলি নাড়াচাড়া করে নিন।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। finecooking.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- রেসিপিগুলিতে যেকোনো একটি উপকরণের বদলে বিভিন্ন ধরনের আলুবোখারা ব্যবহার করা যেতে পারে। নতুন রঙ ও রূপগুলি পরখ করে দেখুন!
- আলুবোখারা ফ্রিজে রেখে হিমায়িত অবস্থায় রাখতে পারবেন। ভালো করে ধুয়ে শুকিয়ে নিয়ে ফ্রিজে রাখার আগে বীজটি ফেলে দিন।
- অল্প নষ্ট হয়ে যাওয়া আলুবোখারা ফেলে দেবেন না! সেগুলি একটি ব্লেন্ডার মেশিনে দিয়ে তাতে কলা ও দই মিশিয়ে সুস্বাদু স্মুদি তৈরি করে নিতে পারেন।

শিশুরা:

- ব্যবহার ও খাওয়ার আগে আলুবোখারা ধুয়ে দিতে পারে।
- বাজারে বিভিন্ন ধরনের আলুবোখারা কিনতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** –এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) –এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

আলু

- শক্ত এবং সবুজ ছোপ না থাকা আলু বেছে নিন।
- আলু ও পেঁয়াজ আলাদা করে শুষ্ক, ঠান্ডা জায়গায় সংরক্ষণ করুন, যাতে 2 সপ্তাহ পর্যন্ত তাজা থাকে।
- যদি পুরনো আলু ব্যবহার করেন, তবে রান্নার আগে যেকোনো বিবর্ণ বা থেঁতলে যাওয়া অংশ কেটে ফেলুন।
- আরো বেশি ফাইবার ও পটাশিয়াম পেতে আলুর খোসা খান। তৈরি করার আগে, ভালো করে ঘষে ধুয়ে নিন।
- আলুতে থাকা পটাশিয়াম, আমাদের হৃপিণ্ড সুস্থ রাখার জন্য উপকারী।

কেল দিয়ে আলুর ভর্তা

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
5টি রসুনের কোয়া, কুচনো
6 কাপ টুকরো করা আলু
6 কাপ টুকরো করা কেল
3 টেবিল চামচ কুচনো স্ক্যালিয়ন, সাদা আর সবুজ আলাদা করে
1/4 চা-চামচ লাল লঙ্কার খোসা
লবণ ও গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় ফ্রাইং প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. রসুন ও সাদা স্ক্যালিয়ন দিয়ে 2 মিনিট প্রায়শই নাড়াচাড়া করে রান্না করুন।
3. আলু দিয়ে 5 মিনিট রান্না করুন।
4. কেল দিয়ে আরো 5 মিনিট রান্না করুন।
5. 1 কাপ জল ঢেলে, ঢাকা দিন এবং আরো 5 মিনিট রান্না করুন।
6. মণ্ড মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত আলু এবং কেল একসাথে চটকাতে থাকুন।
7. সবুজ স্ক্যালিয়ন, লাল লঙ্কার খোসা এবং স্বাদমতো লবণ ও গোলমরিচ দিন।
8. গরম গরম পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
9. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মারস মার্কেটস-এর Beth Bainbridge জমা দিয়েছেন।

প্যানে রোস্ট করা আলু

উপকরণ:

2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/2 চা-চামচ লবণ
4 থেকে 5টি আলু, সমান টুকরো করে কাটা
1 টেবিল চামচ টাটকা বেসিল পাতা, থাইম, পার্সলে বা ওরিগানো, কুচি করে কাটা (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. মাঝরি-উচ্চ তাপে একটি বড় মাপের ফ্রাইং প্যানে তেল এবং লবণ গরম করুন। আলুগুলো এমনভাবে দিন যাতে সেগুলি প্যানের গায়ে লেগে থাকে এবং কাটা দিকটি নিচের দিকে থাকে।
2. না ঢেকে, 10 মিনিট ধরে রান্না করুন। নাড়বেন না!
3. আলুগুলো বাদামি হয়ে গেলে, আঁচ কমিয়ে দিন, ঢাকা দিয়ে আলুগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত 15 মিনিট ধরে রান্না করুন।
4. টাটকা হার্ব দিয়ে উপর দিয়ে মিশিয়ে নিন।
5. গরম গরম পরিবেশন করে চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

5 বার পরিবেশন করা যায়। food52.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- কোনো স্যুপ বা স্টু আলু দিন।
- পাত্রের মধ্যে কাঁচা, কাটা আলু ঠান্ডা জলে ডুবিয়ে সেগুলি ঢাকা দিয়ে রাখুন যাতে তা বাদামি না হয়ে যায়। ফ্রিজে রেখে দিন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।

শিশুরা:

- মসৃণ, ত্বকে অল্প খুঁত থাকা আলুগুলো বেছে নিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

আলু

- শক্ত এবং সবুজ ছোপ না থাকা আলু বেছে নিন।
- আলু ও পেঁয়াজ আলাদা করে শুষ্ক, ঠান্ডা জায়গায় সংরক্ষণ করুন, যাতে 2 সপ্তাহ পর্যন্ত তাজা থাকে।
- যদি পুরনো আলু ব্যবহার করেন, তবে রান্নার আগে যেকোনো বিবর্ণ বা থেঁতলে যাওয়া অংশ কেটে ফেলুন।
- আরো বেশি ফাইবার ও পটাশিয়াম পেতে আলুর খোসা খান। তৈরি করার আগে, ভালো করে ঘষে ধুয়ে নিন।
- আলুতে থাকা পটাশিয়াম, আমাদের হৃপিণ্ড সুস্থ রাখার জন্য উপকারী।

পাঁচ-মসলা আলু, গাজর এবং বাঁধাকপি (শোবি ভাজি)

উপকরণ:

1 বড় চামচ ভেজিটেবল অয়েল

1 ছোট চামচ পাঁচফোড়ন (রেসিপির জন্য মশলা মিশ্রণ দেখুন বা দোকান থেকে কেনা ব্যবহার করুন)

1 টি পেঁয়াজ, কাটা

1/2 ছোট চামচ লবণ

1 ছোট চামচ জিরা

1/2 ছোট চামচ হলুদ

3 কাপ কাটা গাজর

3 কাপ টুকরো করা বাঁধাকপি

3 কাপ আলুর টুকরো

3 টি বীজ ফেলে কুচি করা কাঁচা মরিচ

1/4 কাপ কুচানো ধনেপাতা

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পাঁচ ফোড়ন যোগ করুন এবং বীজ ফুটতে শুরু না করা পর্যন্ত, প্রায় 30 সেকেন্ড রান্না করুন।
3. পেঁয়াজ এবং লবণ যোগ করুন এবং প্রায় 5 মিনিট নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, নাড়তে থাকুন।
4. জিরা এবং হলুদ যোগ করুন এবং ঘন-ঘন নাড়তে-নাড়তে 1 মিনিট রান্না করুন।
5. গাজর, বাঁধাকপি এবং আলু যোগ করুন এবং নাড়ুন। ঢেকে দিন এবং আঁচ মাঝারি বা থেকে কমের মধ্যে রাখুন। 10 মিনিট বা নরম না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।
6. কাঁচা মরিচ এবং 1/2 কাপ জল যোগ করুন এবং ভালোভাবে নাড়ুন। প্যানটি ঢেকে দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 থেকে 10 মিনিট রান্না করুন। যদি মিশ্রণটি শুকিয়ে যায়, প্রয়োজন অনুযায়ী জল যোগ করুন।
7. আঁচ থেকে নামিয়ে ধনেপাতা দিয়ে নাড়ুন।
8. গরম পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
9. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। Dina Begum-এর লেখা Made in Bangladesh থেকে গৃহীত।

দ্রুত পরামর্শ

- কোনো স্যুপ বা স্টু আলু দিন।
- আরো বেশি ফাইবার ও পটাশিয়াম পেতে আলুর খোসা খান।
- পাত্রের মধ্যে কাঁচা, কাটা আলু ঠান্ডা জলে ডুবিয়ে সেগুলি ঢাকা দিয়ে রাখুন যাতে তা বাদামি না হয়ে যায়। ফ্রিজে রেখে দিন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।

শিশুরা:

- মসৃণ, ত্বকে অল্প খুঁত থাকা আলুগুলো বেছে নিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

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.

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

কুমড়ো

- এমন কুমড়ো বেছে নিন যেগুলোর খোসা টকটকে কমলা এবং দাগমুক্ত।
- সর্বাধিক 1 মাস কোনো ঠান্ডা, শুষ্ক জায়গায় রেখে দিন।
- রান্নার আগে, কুমড়ো অর্ধেক করে কেটে নিয়ে ভাল করে ধুয়ে বীজ ছাড়িয়ে নিন, এবং তারপর ছোট টুকরো করে কাটুন। ছোট টুকরোগুলি নরম না হওয়া পর্যন্ত ফোটাতে থাকুন বা রোস্ট করুন, প্রায় 10 থেকে 20 মিনিট ধরে।
- কুমড়োয় থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

আলু কুমড়োর তরকারি

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, ফালি করে কাটা
1টি রসুনের কোয়া, কুচনো
2 1/2 চা-চামচ কারি পাউডার
1টি কুমড়ো বা যেকোন শীতকালীন স্কোয়াশ, টুকরো করে কাটা
2টি আলু, টুকরো করে কাটা
3/4 কাপ কিশমিশ
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী
কুচনো টাটকা ধনেপাতা, স্বাদ অনুযায়ী (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা মাঝারি মাপের পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ দিয়ে 5 মিনিট রান্না করুন। রসুন দিয়ে আরো 1 মিনিট রান্না করুন।
3. কারি পাউডার, কুমড়ো, আলু, লবণ, ও কালো গোলমরিচ দিয়ে দিন। মাঝে মাঝেই নেড়ে দিয়ে, 5 মিনিট রান্না করুন।
4. 1 1/2 কাপ জল আর কিশমিশ দিন। কুমড়ো এবং আলু নরম না হওয়া পর্যন্ত প্রায় 5 থেকে 10 মিনিট ধরে ঢাকা দিয়ে রান্না করুন।
5. ধনেপাতা দিয়ে দিন। পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। countryliving.com থেকে সংকলিত।

মিষ্টি কুমড়োর সেইজ স্যুপ

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
2 কাপ টুকরো করে কাটা পেঁয়াজ
2 টেবিল চামচ কুচানো পার্সলে
2 টেবিল চামচ কুচানো সেইজ পাতা
4 কাপ চৌকো করে কাটা কুমড়ো
3টি রসুনের কোয়া
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ, পার্সলে, ও সেইজ দিয়ে পেঁয়াজ নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 6 থেকে 8 মিনিট। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. কুমড়ো ও রসুন দিয়ে 2 মিনিট রান্না করুন।
4. 3 কাপ জল দিন। কুমড়ো নরম না হওয়া পর্যন্ত প্রায় 12 থেকে 15 মিনিট ঢেকে দিয়ে সেদ্ধ করুন।
5. ব্লেন্ডার মেশিনে দিয়ে ঘন রসের মত বানান, প্রয়োজন মত অতিরিক্ত জল দিন। স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
6. পাত্রটিতে দিয়ে আবার গরম করুন বা ঘরের তাপমাত্রায় তা চেখে দেখুন।
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। bonappetit.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- রান্না করা কুমড়োর পিউরি তৈরি করুন এবং প্যানকেকের মিশ্রণে জগ করুন।
- কুমড়ো থেকে বীজ চেঁচে বাদ দিয়ে ধুয়ে নিন। বীজে হাল্কা লবণ মাখিয়ে 15 মিনিটের জন্য 350 ডিগ্রি ফারেনহাইটে সেঁকে নিন।
- কুমড়ো হল একধরনের শীতকালীন স্কোয়াশ। যেকোনো ধরনের শীতকালীন স্কোয়াশের ক্ষেত্রেই একটির বদলে আরেকটি ব্যবহার করা যায়।

শিশুরা:

- বেকিংয়ের জন্য কুমড়ো থেকে বীজ বাদ দিয়ে ধুতে পারে।
- রান্নার প্রণালীর জন্য পরিমাপ করতে এবং সেই মতো রান্নায় উপাদান দিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

মুলো

- মসৃণ ত্বকের দাগবিহীন মুলো বেছে নিন। পাতাগুলি সঙ্গে যুক্ত থাকলে, সেগুলো যেন নেতিয়ে না পড়ে।
- পাতাগুলি বাদ দিয়ে আধোয়া অবস্থায় সর্বাধিক 2 সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে মুলো রাখতে পারেন। মুলোর শাক ভেজা কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে 3 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
- মুলো এবং মুলো শাক কাঁচা বা রান্না করে খাওয়া যায়।
- মুলোয় ভিটামিন-C থাকা সর্দিকাশির সাথে লড়াই ও কাটা ছেঁড়া সারানোর জন্য উপকারী।

মটরশুঁটি দিয়ে অল্প তেলে মুলো ভাজা

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/2 কাপ চৌকো করে কাটা গন্ধপেঁয়াজ
3 কাপ টুকরো করা মটরশুঁটি
2 কাপ ফালি করে কাটা মুলো
1/4 কাপ কমলালেবুর রস
2 টেবিল চামচ কুচনো টাটকা ডিল
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. গন্ধপেঁয়াজ দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 3 মিনিট রান্না করুন।
3. মটরশুঁটি দিয়ে 3 মিনিট রান্না করুন। মুলো দিয়ে আরো 3 মিনিট রান্না করুন। নাড়তে থাকুন।
4. কমলালেবুর রস এবং ডিল দিন।
5. স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
6. ভাল করে মিশিয়ে নিন। পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। smittenkitchen.com থেকে সংকলিত।

রিতার আচারি মুলো

উপকরণ:

2 কাপ পাতলা ফালি করে কাটা মুলো
1/2 চা-চামচ লবণ
1 টেবিল চামচ মধু
1 কাপ পাতিলেবুর রস (4টি পাতিলেবু)
1 টেবিল চামচ কুচনো পুদিনা বা ধনেপাতা (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি ছোট পাত্রে, ফালি করে কাটা মুলোতে লবণ ছড়িয়ে দিন। সরিয়ে রাখুন।
2. ড্রেসিং তৈরি করতে, মধু, পাতিলেবুর রস এবং হার্ব (ব্যবহার করলে) একটি ছোট পাত্রে মিশিয়ে নিন।
3. মিশ্রণটা মুলোর উপরে ঢেলে দিন।
4. ঢাকা দিয়ে 20 থেকে 30 মিনিটের জন্য ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন।
5. পরিবেশনের আগে অতিরিক্ত তরল ফেলে দিন।
6. এখনই চেখে দেখুন অথবা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মার'স মার্কেট-এর Rita Khatun জমা দিয়েছেন।

দ্রুত পরামর্শ

- মুলো সেদ্ধ করে, বেক করে, ভাপিয়ে বা রোস্ট করে খাওয়া যায়।
- ট্যাকোর সুস্বাদু পুর বানানোর জন্য মিহি করে কুচনো মুলো ও জুকিনি সাথে পাতিলেবুর রস মেশান।
- মুলোর 1টি গোছা থেকে আপনি প্রায় 2 1/2 কাপ ফালি করে কাটা মুলো পাবেন।

শিশুরা:

- মুলোর থেকে শাক আলাদা করতে পারে।
- রান্নার প্রস্তুতির করার আগে মুলো ঘষে পরিষ্কার করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

রেড বিনস

- শুকনো বিনস রান্না করার আগে, নুড়ি এবং যে কোনও কুঁচকে যাওয়া বিনস সরিয়ে ফেলুন। কমপক্ষে 8 ঘন্টার জন্য ভিজিয়ে রাখুন।
- আরও দ্রুত প্রস্তুতির জন্য, শুকনো বিনস ঠান্ডা জলে ঢেকে রাখুন এবং ফুটান। তাপ বন্ধ করুন এবং বিনসগুলিকে 1 থেকে 2 ঘন্টা ভিজতে দিন। ড্রেন করুন, ধুয়ে ফেলুন এবং পরিস্কার জল দিয়ে ঢাকুন। 1 থেকে 2 ঘন্টার জন্য বা নরম হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।
- বিনস প্রোটিন এবং ফাইবারের একটি সাশ্রয়ী মূল্যের উস।
- লাল বিনসের বদলে কিডনি বিনস বা গোলাপী বিনস ব্যবহার করা যেতে পারে।

Habichuelas Criollas (বিন স্টু)

উপাদানসমূহ:

1 টেবিল চামচ উদ্ভিজ্জ তেল
1 টেবিল চামচ সফ্রিটো সিজনিং (রেসিপির জন্য মশলার মিশ্রণ দেখুন বা দোকান থেকে কেনা ব্যবহার করুন)
1 1/2 কাপ রান্না করা বা 1 ক্যান (15.5 আউন্স) লাল বিনস, ড্রেন করা এবং ধুয়ে ফেলা
4 টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
1 1/2 টেবিল চামচ সেজন সিজনিং (রেসিপির জন্য মশলার মিশ্রণ দেখুন বা দোকান থেকে কেনা ব্যবহার করুন)
1 1/2 টেবিল চামচ অ্যাডোবো সিজনিং (রেসিপির জন্য মশলার মিশ্রণ দেখুন বা দোকান থেকে কেনা ব্যবহার করুন)
1/2 চা-চামচ রসুনের গুঁড়ো
3 কাপ জল
1 কাপ কাটা কুমড়া বা একটি ছোট উইন্টার স্কোয়াশ
1-টি ছোট আলু, কাটা
1 টেবিল চামচ কাটা সবুজ জলপাই
1-টি তেজপাতা
1/4 কাপ কাটা তাজা ধনেপাতা
স্বাদমতো লবণ এবং কালো গোলমরিচ

নির্দেশাবলী:

1. একটি মাঝারি পাত্রে, কম তাপে তেল গরম করুন।
2. সফ্রিটো যোগ করুন এবং 2 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
3. বিনস, টমেটো পেস্ট, স্যাজন, অ্যাডোবো, রসুনের গুঁড়া এবং জল যোগ করুন এবং নাড়ুন। তাপ বাড়িয়ে মাঝারি করুন। 5 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
4. কুমড়া, আলু, জলপাই এবং তেজপাতা যোগ করুন। তাপ বেশি করে বাড়ান এবং মিশ্রণটি ফুটান।
5. তাপ কমিয়ে দিন। প্যানটি ঢেকে রাখুন এবং কুমড়া সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত প্রায় 20 মিনিট সিদ্ধ করুন, প্রয়োজনে আরও জল যোগ করুন।
6. তাপ থেকে সরান, ধনেপাতা এবং স্বাদমতো লবণ এবং কালো মরিচ দিন।
7. গরম পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
8. যে কোন অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রাখুন।

6 সার্ভিং তৈরি করে। Rhonitta Chance-এর *Vegan Boricua Cookbook* থেকে অভিযোজিত।

দ্রুত পরামর্শ

- 1 পাউন্ড শুকনো বিনস (2 কাপ) 5 থেকে 6 কাপ রান্না করা বিনসের সমান।
- টিনজাত বিনস যে কোনও রেসিপিতে রান্না করা বা শুকনো বিনসকে প্রতিস্থাপন করতে পারে।
- শুকনো বিনস একটি বায়ুরোধী পাত্রে 1 বছর পর্যন্ত রাখা যেতে পারে।

শিশুরা যা করতে পারে:

- শুকনো বিনস ভেজানোর আগে বাছাই করতে সাহায্য করুন।
- একটি কাঁটাচামচ দিয়ে বিনস ম্যাশ করতে সহায়তা করুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

রেড বিনস

- শুকনো বিনস রান্না করার আগে, নুড়ি এবং যে কোনও কুঁচকে যাওয়া বিনস সরিয়ে ফেলুন। কমপক্ষে 8 ঘন্টার জন্য ভিজিয়ে রাখুন।
- আরও দ্রুত প্রস্তুতির জন্য, শুকনো বিনস ঠান্ডা জলে ঢেকে রাখুন এবং ফুটান। তাপ বন্ধ করুন এবং বিনসগুলিকে 1 থেকে 2 ঘন্টা ভিজতে দিন। ড্রেন করুন, ধুয়ে ফেলুন এবং পরিস্কার জল দিয়ে ঢাকুন। 1 থেকে 2 ঘন্টার জন্য বা নরম হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।
- বিনস প্রোটিন এবং ফাইবারের একটি সাশ্রয়ী মূল্যের উৎস।
- লাল বিনসের বদলে কিডনি বিনস বা গোলাপী বিনস ব্যবহার করা যেতে পারে।

লুইজিয়ানা রেড বিনস

উপাদানসমূহ:

1 বড় চামচ ভেজিটেবল অয়েল
1/2 কাপ টুকরো করে কাটা পেঁয়াজ
1/2 কাপ টুকরো করে কাটা বেল পেপার
1/4 কাপ কোচানো সেলারি
2 রসুন লবঙ্গ, পেষা
1 1/2 কাপ রান্না করা অথবা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) লাল কিডনি বিন, ধুয়ে জল ঝরানো (সোডিয়ামহীন বা অল্প সোডিয়ামযুক্ত)।
1 ছোট চামচ পাপরিকা
1/2 ছোট চামচ শুকনা থাইম (থাইম গাছের শুকনো পাতা)
1/2 ছোট চামচ শুকনো ওরেগানো
1/2 ছোট চামচ গোলমরিচ
1 টি তেজপাতা
2 কাপ জল বা শাকসবজির ঝোল (সোডিয়ামহীন বা অল্প সোডিয়ামযুক্ত)
লবণ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ, বেল পেপার এবং সেলারি দিন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন, মাঝে-মাঝে নাড়তে থাকুন।
3. রসুন দিয়ে 1 মিনিট রান্না করুন।
4. রেড কিডনি বিনস, মসলা, গুঁড়া মসলা এবং জল অথবা শাকসবজি স্টক যোগ করুন। প্যান ঢেকে দিন, তাপ বেশি করে বাড়ান এবং এটি ফোটান।
5. ঢাকনা সরান, আঁচ মাঝারি থেকে কমের মধ্যে রাখুন এবং প্রায় 15 মিনিট অথবা তরল ঘন হতে শুরু না করা পর্যন্ত সেদ্ধ করুন।
6. স্বাদমতো লবণ যোগ করুন।
7. পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবিশেন করা যায়। Leah Chase-এর লেখা *The Dooky Chase Cookbook* এবং Ashlee Lewis-এর লেখা *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* থেকে গৃহীত।

দ্রুত পরামর্শ

- 1 পাউন্ড শুকনো বিনস (2 কাপ) 5 থেকে 6 কাপ রান্না করা বিনসের সমান।
- টিনজাত বিনস যে কোনও রেসিপিতে রান্না করা বা শুকনো বিনসকে প্রতিস্থাপন করতে পারে।
- শুকনো বিনস একটি বায়ুরোধী পাত্রে 1 বছর পর্যন্ত রাখা যেতে পারে।

শিশুরা যা করতে পারে:

- শুকনো বিনস ভেজানোর আগে বাছাই করতে সাহায্য করুন।
- একটি কাঁটাচামচ দিয়ে বিনস ম্যাশ করতে সহায়তা করুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

মশলার মিশ্রণ

Adobo

উপাদানসমূহ:
2 টেবল চামচ রসুনের গুঁড়ো
2 চা চামচ হলুদ
1 চা চামচ জিরা
1/2 চা চামচ লবণ
1/2 চা চামচ কালো মরিচ
1/2 চা চামচ ওরেগানো

নির্দেশাবলী:
1. সব মশলা একসাথে মেশান।
2. একটি বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

প্রায় 1/4 কাপ তৈরি করে।
Rhonitta Chance-এর *Vegan Boricua Cookbook* থেকে অভিযোজিত।

Sazón

উপাদানসমূহ:
1 টেবিল চামচ ধনে
1 টেবিল চামচ জিরা
2 টেবিল চামচ অ্যাচিওট পাউডার
বা পিষে ফেলা আনাত্তো বীজ
1 টেবল চামচ রসুনের গুঁড়ো
2 চা চামচ শুকনো ওরেগানো
2 চা চামচ পেঁয়াজ গুঁড়া

নির্দেশাবলী:
1. সব মশলা একসাথে মেশান।
2. একটি বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

প্রায় 1/3 কাপ তৈরি করে। Rhonitta Chance-এর *Vegan Boricua Cookbook* থেকে অভিযোজিত।

Sofrito

উপাদানসমূহ:
1-টি ছোট হলুদ পেঁয়াজ, কাটা
1-টি ছোট সবুজ বেল মরিচ, কাটা
1-টি আজি ডুলস মরিচ
বা 1/4 কমলা বেল মরিচ, * কাটা
3-টি রসুনের কোয়া, কাটা
1 টেবিল চামচ কাটা ধনেপাতা
এক চিমটি লবণ

*কমলা বেল মরিচ ব্যবহার করলে, 1/4 চা চামচ পেপারিকা যোগ করুন

নির্দেশাবলী:
1. সমস্ত উপাদান কিমা করে কাটুন এবং একত্রিত করুন। যদি সম্ভব হয়, একটি ফুড প্রসেসরে সমস্ত উপাদানগুলি মিশ্রিত করুন।
2. একটি বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন এবং অবশিষ্ট সফ্রিটোকে 1 সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
3. অবশিষ্ট সফ্রিটো হিমায়িত করা যেতে পারে এবং অন্যান্য খাবারে ব্যবহারের জন্য সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

প্রায় 1 কাপ তৈরি করে। Rhonitta Chance-এর *Vegan Boricua Cookbook* থেকে অভিযোজিত।

দ্রুত পরামর্শ

- আপনি Habichuelas Criollas (বিন স্টু) রেসিপির জন্য এই মশলার মিশ্রণগুলি ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার কাছে যে মসলাগুলি আছে তাদের মিশ্রণ দিয়ে এই মসলার মিশ্রণ তৈরি করার চেষ্টা করুন।
- বাড়িতে তৈরি মশলার মিশ্রণগুলি দোকানে বিক্রি হওয়া মশলার মিশ্রণগুলির একটি দুর্দান্ত বিকল্প হতে পারে, যাতে লবণ যুক্ত হতে পারে।

শিশুরা যা করতে পারে:

- একটি বাটিতে মসলা পরিমাপ করে যোগ করতে সাহায্য করুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

 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

Spice Blends

পাঁচ ফোড়ন (বাঙ্গালী পাঁচ মসলা)

উপাদানসমূহ:

1 বড় চামচ সরিষা দানা (যেকোন প্রকার)
1 বড় চামচ মৌরি বীজ
1 বড় চামচ মেথি বীজ
1 বড় চামচ কালোজিরা
1 বড় চামচ জিরার বীজ

নির্দেশাবলী:

1. সব মশলা একসাথে মেশান।
2. একটি বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

প্রায় 1/3 কাপ তৈরি করে।
yummytummyaarthi.com থেকে গৃহীত।

দ্রুত পরামর্শ

- আপনি এই মসলার মিশ্রণটি ফাইভ-স্পাইস পটেটো, গাজর এবং বাঁধাকপির (শোবি ভাজি) রেসিপির জন্য ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার কাছে যে মসলাগুলি আছে তাদের মিশ্রণ দিয়ে এই মসলার মিশ্রণ তৈরি করার চেষ্টা করুন।
- বাড়িতে তৈরি মশলার মিশ্রণগুলি দোকানে বিক্রি হওয়া মশলার মিশ্রণগুলির একটি দুর্দান্ত বিকল্প হতে পারে, যাতে লবণ যুক্ত হতে পারে।

শিশুরা যা করতে পারে:

- একটি বাটিতে মসলা পরিমাপ করে যোগ করতে সাহায্য করুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

পালংশাক

- কচকচে, গাঢ় সবুজ পাতা আছে এমন পালংশাক বেছে নিন।
- পালংশাক একটি কাগজের তোয়ালে বা পরিষ্কার কাপড়ের ডিশ তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে রাখুন। সেগুলি একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ঢুকিয়ে 7 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, শাকের পাতাগুলি থেকে সব নোংরা দূর করতে একটি পাত্রে ঠান্ডা জলে সেগুলি ডুবিয়ে নিয়ে ভাল করে পরিষ্কার করে নিন।
- পালংশাক শরীরে ভিটামিন A উৎপাদন বৃদ্ধি করে, যা আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

ফল ও পালংশাকের স্যালাড

উপকরণ:

4 কাপ টাটকা পালংশাক, ডাঁটি ফেলে পাতা ছিড়ে নিতে হবে
1 কাপ ফালি করে কাটা স্ট্রবেরি
1 কাপ কিশমিশ
2 টেবিল চামচ তেল উদ্ভিজ্জ
1 টেবিল চামচ পাতিলেবুর রস
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, পালংশাক, স্ট্রবেরি ও কিশমিশ নিন। আলতো করে মিশিয়ে নিন।
2. ড্রেসিং তৈরি করতে একটি ছোট পাত্রে তেল এবং লেবুর রস একসাথে নিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন।
3. ড্রেসিংটা পালংশাকের মিশ্রণের উপরে ঢেলে দিন। স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
4. ভালভাবে মিশিয়ে নিয়ে পরিবেশন করুন। চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। cityharvest.org থেকে সংকলিত।

পালংশাক ও বিন

উপকরণ:

2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, কুচানো
2টি রসুন কোয়া, কুচি করে কাটা
3 1/2 কাপ সেদ্ধ করা গ্রেট নর্দান বিন
6 কাপ টাটকা পালংশাক, ডাঁটা বাদ দেওয়া
1 টেবিল চামচ ভিনেগার
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় ফ্রাইং প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ দিয়ে 2 মিনিট ধরে রান্না করুন, মাঝে মাঝে নেড়ে দিন।
3. রসুন দিয়ে 1 মিনিট রান্না করুন।
4. বিন দিন এবং নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 3 মিনিট রান্না করুন।
5. অল্প-অল্প করে পালংশাক ও ভিনেগার দিন, পালংশাক মজে না আসা পর্যন্ত মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন, প্রায় 3 মিনিট রান্না করুন।
6. লবণ ও কালো গোলমরিচ মাখিয়ে নিন এবং পরিবেশন করুন। চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়।

দ্রুত পরামর্শ

- স্যুপ, ভাত বা পাস্তার পদে পালংশাক দিন।
- অতিরিক্ত পুষ্টি ও স্বাদের জন্য স্যালাড বা স্মুদিতে কাঁচা পালংশাক দিতে পারেন।

শিশুরা:

- পালংশাক জলে ভরা কোনো পাত্রে রেখে তা নাড়াচাড়া করে পরিষ্কার করতে পারে।
- পালংশাকের পাতাগুলি ছিড়ে কোনো স্যুপে বা স্মুদিতে দিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

পালংশাক

- কচকচে, গাঢ় সবুজ পাতা আছে এমন পালংশাক বেছে নিন।
- পালংশাক একটি কাগজের তোয়ালে বা পরিষ্কার কাপড়ের ডিশ তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে রাখুন। সেগুলি একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ঢুকিয়ে 7 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, শাকের পাতাগুলি থেকে সব নোংরা দূর করতে একটি পাত্রে ঠান্ডা জলে সেগুলি ডুবিয়ে নিয়ে ভাল করে পরিষ্কার করে নিন।
- পালংশাক শরীরে ভিটামিন A উপাদন বৃদ্ধি করে, যা আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

পালংশাকসহ লাল মুসুরির স্যুপ

উপকরণ:

1 বড় চামচ ভেজিটেবল অয়েল
1 ছোট চামচ সরিষার দানা (যে কোনো ধরণের)
1 টি ছোট পেঁয়াজ, টুকরো করে কাটা
1/2 কাপ কুঁচনো টমেটো
1 টি কাঁচা মরিচ, বীজ বের করে কুচি করা
3 টি রসুন লবঙ্গ, কাটা
2/3 কাপ লাল মুসুর ডাল, ধুয়ে ফেলা
2 কাপ তাজা পালংশাক, ডাঁটা বাদ দেওয়া
1/2 ছোট চামচ লবণ
স্বাদমতো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. সরিষার দানা যোগ করুন এবং প্রায় 30 সেকেন্ডের জন্য সেগুলি চুড়চুড় শব্দ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
3. পেঁয়াজগুলি যোগ করুন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 5 মিনিট।
4. টমেটো এবং মরিচ যোগ করুন এবং যতক্ষণ না নরম হয় ততক্ষন পর্যন্ত প্রায় 2 মিনিট নেড়ে রান্না করুন।
5. রসুন দিয়ে 1 মিনিট রান্না করুন।
6. মুসুর ডাল, পালং শাক, লবণ এবং 3 কাপ জল যোগ করুন। পাত্রটি ঢেকে দিন, আঁচ মাঝারি থেকে কমের মধ্যে রাখুন এবং 15 মিনিট অথবা ডাল নরম হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ হতে দিন।
7. তাপ থেকে নামিয়ে স্বাদমতো গোলমরিচ দিয়ে সিজন করুন।
8. পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
9. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। kitchenofdebjani.com থেকে গৃহীত।

দ্রুত পরামর্শ

- স্যুপ, ভাত বা পাস্তার পদে পালংশাক দিন।
- অতিরিক্ত পুষ্টি ও স্বাদের জন্য স্যালাড বা স্মুদিতে কাঁচা পালংশাক দিতে পারেন।

শিশুরা:

- পালংশাক জলে ভরা কোনো পাত্রে রেখে তা নাড়াচাড়া করে পরিষ্কার করতে পারে।
- পালংশাকের পাতাগুলি ছিড়ে কোনো স্যুপে বা স্মুদিতে দিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

স্ট্রবেরি

- টকটকে লাল ও শক্তপোক্ত স্ট্রবেরিগুলি বেছে নিন।
- আধোয়া স্ট্রবেরি 7 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
  খাওয়ার আগে সেগুলি ধুয়ে নিয়ে বোঁটা ফেলে দিন।
- স্ট্রবেরিতে থাকা ভিটামিন-C সর্দিকাশির সাথে লড়াই ও কাটা ছেঁড়া সারানোর জন্য উপকারী।

স্ট্রবেরি-বেসিলের সস

উপকরণ:

4 কাপ স্ট্রবেরির টুকরো
2 টেবিল চামচ মধু
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1/4 কাপ ফালি করা কাটা টাটকা বেসিল পাতা

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় পাত্রে, মাঝারি তাপে স্ট্রবেরিগুলো গরম করুন।
2. স্ট্রবেরিগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 4 মিনিট সময়।
3. মধু ও লেবুর রস দিয়ে নাড়ুন। 8 থেকে 10 মিনিট ভাপিয়ে নিন।
4. আঁচ বন্ধ করুন, বেসিল দিয়ে ভাল করে নেড়ে দিন।
5. গরম গরম বা বরফ-ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। marthastewart.com থেকে সংকলিত।

স্ট্রবেরি মরিচের সালসা

উপকরণ:

2 কাপ স্ট্রবেরি টুকরো
1/2 লাল পেঁয়াজ, সরু করে ফালি করা
1টা জালাপিনো লঙ্কা, চৌকো করে কাটা
1/2 লাল বেল পেপার, টুকরো করে কাটা
1/2 সবুজ বেল পেপার, টুকরো করে কাটা
1/2 কমলা বেল পেপার, টুকরো করে কাটা
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
স্বাদ অনুযায়ী লবণ, গোলমরিচ ও ধনেপাতা

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা মাঝারি মাপের পাত্রে সমস্ত উপকরণ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন।
2. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
3. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। yummly.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- গরম বা ঠান্ডা সিরিয়াল বা শস্যদানার উপর স্ট্রবেরি ছড়িয়ে দিন।
- দই বা ছানার সঙ্গে স্ট্রবেরি মেশান।
- একটি ফলের স্মুদি বানাতে স্ট্রবেরি, দই, মধু এবং কমলার রস ভাল করে একসাথে মেশান।

শিশুরা:

- স্ট্রবেরির উপরের সবুজ পাতা বাদ দিতে পারে।
- খাওয়ার আগে স্ট্রবেরি ভালো করে ধুয়ে দিতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

সামার স্কোয়াশ

- শক্ত এবং নরম ছোপ না থাকা সামার স্কোয়াশ (হলুদ বা সবুজ) বেছে নিন।
- খোলা প্লাস্টিকের ব্যাগে সর্বাধিক 10 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে, ঘসে, খোসা ভাল করে ধুয়ে নিন, তারপরে প্রান্তগুলি কেটে দিন। বীজ এবং খোসা খাওয়া ভালো, এতে ভরপুর ফাইবার এবং পুষ্টি আছে!
- সামার স্কোয়াশে থাকা পটাশিয়াম, আপনার হৃৎপিণ্ড সুস্থ রাখার জন্য উপকারী।

সামার স্কোয়াশ ও সাদা বিনের স্যালাড

উপকরণ:

4 কাপ সামার স্কোয়াশের চৌকো টুকরো
1 কাপ কুচানো লাল পেঁয়াজ
2 1/4 কাপ সেদ্ধ বা 1 ক্যান (19 আউন্স) ক্যানেলিনি বিন, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1/4 কাপ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1/2 টেবিল চামচ কুচনো রোজমেরি
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, সামার স্কোয়াশ, পেঁয়াজ, ও বিন নিন।
2. একটা ছোট পাত্রে, তেল, ভিনেগার, রোজমারি, লবণ ও কালো গোলমরিচ মেশান।
3. বিন-সামার স্কোয়াশের মিশ্রণের উপরে তেলের মিশ্রণটি ঢেলে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে নিন।
4. ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

10 বার পরিবেশন করা যায়।

জুকিনির স্প্যাগেটি

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ তেল উদ্ভিজ্জ
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
4টি রসুনের কোয়া, কুচি করা
2 কাপ টুকরো করে কাটা টমেটো
4 কাপ জুকিনি, পাতলা লম্বা ফালি করে কাটা
স্বাদ অনুযায়ী লবণ, গোলমরিচ ও লাল লঙ্কার ফ্লেকস

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন।
3. রসুন দিয়ে 1 মিনিট রান্না করুন।
4. টমেটো দিয়ে আরও 10 মিনিট ভাপে রাখুন, মাঝে মাঝে নেড়ে দিন।
5. জুকিনি দিন আর নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 3 মিনিট রান্না করুন। স্বাদমতো লাল লঙ্কার ফ্লেকস দিন।
6. এটিকে এমনি পদ হিসাবে বা আপনার প্রিয় পাস্তার বা দানাশস্যের সাথে চেখে দেখুন!
7. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়।

দ্রুত পরামর্শ

- সামার স্কোয়াশ মিহি করে কেটে কাঁচা অবস্থাতেই ফ্রিজে রেখে দিন বা কোনো ওমলেটে দিন।
- ফালি করে কেটে স্যালাডে দিন বা কোনো ঠান্ডা শাকসব্জীর পদের অংশ হিসাবে খান।
- টুকরো করে কাটা সামার স্কোয়াশ অল্প একটু জলে দিয়ে 3 মিনিট ভাপিয়ে নিন।
- গোলমরিচ এবং টাটকা হার্ব সহযোগে স্বাদ বাড়ান।

শিশুরা:

- জলে টাটকা স্কোয়াশ ধুতে পারে।
- তদারকির অধীনে, স্কোয়াশ গ্রেট করতে (কুড়িয়ে দিতে) পারে।
- প্লাস্টিকের ছুরি দিয়ে স্কোয়াশ কাটতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

মিষ্টি আলু

- মসৃণ ত্বকের দাগবিহীন মিষ্টি আলু বেছে নিন।
- 2 সপ্তাহ পর্যন্ত একটি ঠান্ডা, শুষ্ক জায়গায় রেখে দিন।
- রান্নার আগে, সেগুলো ঘষে নিন, গর্ত ও গাঢ় দাগের অংশগুলো বাদ দিন। খোসা না ছাড়িয়ে রান্না করুন, এতে ভরপুর ফাইবার এবং পুষ্টি থাকে।
- মিষ্টি আলুতে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।
- মিষ্টি আলুতে বিটা-ক্যারোটিন থাকে, যা শরীর ভিটামিন এ-তে রূপান্তর করে। ভিটামিন এ চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

অল্প তেলে মিষ্টি আলু ও আপেল ভাজা

উপকরণ:

2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
4 কাপ টুকরো করে কাটা মিষ্টি আলু
1 চা-চামচ টাটকা আদা বাটা (ইচ্ছে হলে)
2 কাপ টুকরো করে কাটা আপেল
1 চা-চামচ দারচিনি

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. মিষ্টি আলু ঢেলে, ঢেকে দিয়ে তা 5 মিনিট ধরে ভাপে সেদ্ধ হতে দিন।
3. 1/2 কাপ জল মেশান আর যদি চান তো তাতে আদা দিতে পারেন। ঢেকে দিয়ে আরও 5 মিনিট ভাপে সেদ্ধ করুন, মাঝে মাঝে নেড়ে দিন।
4. আপেল এবং দারচিনি দিয়ে দিন। মিষ্টি আলু নরম হয়ে না যাওয়া পর্যন্ত আরও 10 মিনিট মতো রান্না করুন।
5. একটি ডেজার্ট বা মিষ্টি সাইড ডিশ হিসাবে গরম গরম পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন।
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

5 বার পরিবেশন করা যায়। recipes.sparkpeople.com থেকে সংকলিত।

ঝাল-ঝাল মিষ্টি আলু এবং লাল বিন

উপকরণ:

2 চা-চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, চৌকো টুকরো করে কাটা
3 কাপ চৌকো টুকরো করে কাটা মিষ্টি আলু
2টি রসুন কোয়া, কুচনো
2 কাপ টুকরো করে কাটা টমেটো
1 1/2 টেবিল চামচ চিপটল লঙ্কার গুড়ো
2 চা-চামচ জিরের গুড়ো (ইচ্ছে হলে)
1 1/2 কাপ সেদ্ধ বা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) লাল বিন, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
2 টেবিল চামচ কুচনো ধনেপাতা (ইচ্ছে হলে)
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ ও রসুন দিন। প্রায় 4 মিনিট বা নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
3. মিষ্টি আলু আর মশলা একসাথে মিশিয়ে নাড়তে থাকুন, এবং 1 মিনিট মতো বেশি আঁচে গরম করে নিন।
4. টমেটো আর 1 1/2 কাপ জল দিন। 10 মিনিট ধরে রান্না করুন।
5. বিনগুলো দিয়ে দিন। বিনগুলো সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, প্রায় 5 মিনিট মতো সময়।
6. ধনেপাতা, লবণ এবং কালো গোলমরিচ দিন।
7. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। eatingwell.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- মিষ্টি আলু বেক করার জন্য, মিষ্টি আলুগুলো ভাল করে ঘষে নিয়ে 375 ডিগ্রি ফারেনহাইটে 1 ঘন্টার জন্য বেক করুন।
- মিষ্টি আলু টুকরো করে কেটে নরম না হওয়া পর্যন্ত জলে সেদ্ধ করুন এবং তারপর সেগুলি চটকে ভর্তা বানান। একটি মিষ্টি পদ বানাতে তাতে কমলালেবুর রস আর এক চিমটি ব্রাউন সুগার মেশান।
- আরও পুষ্টি ও স্বাদের জন্য মিষ্টি আলুকে সাদা আলুর সঙ্গে মেশানো যেতে পারে।

স্বাদের ওলটপালট: লঙ্কা

- অন্যান্য মশলার সাথে এক চা-চামচ দারচিনি মেশান। রান্নার শেষে, পদটি আরও সুস্বাদু করতে এক চা-চামচ ভিনেগার বা লেবুর রস দিয়ে দিন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

মিষ্টি আলু

- মসৃণ ত্বকের দাগবিহীন মিষ্টি আলু বেছে নিন।
- 2 সপ্তাহ পর্যন্ত একটি ঠান্ডা, শুষ্ক জায়গায় রেখে দিন।
- রান্নার আগে, সেগুলো ঘষে নিন, গর্ত ও গাঢ় দাগের অংশগুলো বাদ দিন। খোসা না ছাড়িয়ে রান্না করুন, এতে ভরপুর ফাইবার এবং পুষ্টি থাকে।
- মিষ্টি আলুতে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।
- মিষ্টি আলুতে বিটা-ক্যারোটিন থাকে, যা শরীর ভিটামিন এ-তে রূপান্তর করে। ভিটামিন এ চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

ভর্তা করা মিষ্টি আলু

উপকরণ:

4 কাপ টুকরো করে কাটা মিষ্টি আলু
1 বড় চামচ ভেজিটেবল অয়েল
1/2 ছোট চামচ দারচিনি
1/2 ছোট চামচ জায়ফল
এক চিমটি গুঁড়ো করা লবঙ্গ
1 বড় চামচ মধু
লবণ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় পাত্রে, 1 বা 1/2 কাপ জল ফুটিয়ে নিন।
2. কাটা মিষ্টি আলু যোগ করুন এবং যতক্ষণ না নরম হয় আঁচ মাঝারি রাখুন এবং ঢেকে 10 থেকে 15 মিনিট রান্না করুন। যাতে আঠালো না হয়ে যায় তার জন্য প্রয়োজনে আরো জল দিন।
3. রান্না হয়ে গেলে, বাকি জল ঝরিয়ে নিন এবং মিষ্টি আলু একটি বড় পাত্রে রাখুন।
4. তেল, দারুচিনি, জায়ফল, লবঙ্গ এবং মধু যোগ করুন এবং ভালোভাবে মেশান।
5. মিষ্টি আলু চটকে নিন, প্রয়োজনে আরও জল যোগ করুন।
6. স্বাদমতো লবণ যোগ করুন।
7. গরম পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন!
8. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। Jenné Claiborne-এর লেখা *Sweet Potato Soul* থেকে গৃহীত।

দ্রুত পরামর্শ

- মিষ্টি আলু বেক করার জন্য, মিষ্টি আলুগুলো ভাল করে ঘষে নিয়ে 375 ডিগ্রি ফারেনহাইটে 1 ঘন্টার জন্য বেক করুন।
- মিষ্টি আলু টুকরো করে কেটে নরম না হওয়া পর্যন্ত জলে সেদ্ধ করুন এবং তারপর সেগুলি চটকে ভর্তা বানান। একটি মিষ্টি পদ বানাতে তাতে কমলালেবুর রস আর এক চিমটি ব্রাউন সুগার মেশান।
- আরও পুষ্টি ও স্বাদের জন্য মিষ্টি আলুকে সাদা আলুর সঙ্গে মেশানো যেতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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

টমেটো

- মসৃণ ত্বকের শক্ত টমেটোগুলো বেছে নিন। ঘরের তাপমাত্রায় সবুজ টমেটোগুলো পেকে যাবে।
- সরাসরি সূর্যের আলোর থেকে সরিয়ে, ঘরের তাপমাত্রায় টমেটোগুলি রাখুন।
- একবার পেকে গেলে, 1 সপ্তাহের মধ্যে ব্যবহার করে নিন। ফ্রিজে না থাকা টমেটোর স্বাদ সবথেকে বেশি ভাল হয়; নষ্ট হওয়ার আগে আপনার ব্যবহার করার উপায় না থাকলেই একমাত্র সেগুলি ফ্রিজে রাখুন।
- খাওয়ার আগে ভালো করে ধুয়ে নিন — টাটকা বা সেদ্ধ।
- টমেটোতে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

সহজে তৈরি টমেটো সস

উপকরণ:

1 1/2 চা-চামচ ভেজিটেবল তেল
1টি পেঁয়াজ, কুচানো
2 1/2 কাপ কাটা টমেটো
2টি রসুনের কোয়া, কুচানো
1/2 চা-চামচ ওরেগানো (ইচ্ছে হলে)
1/2 চা-চামচ লবণ
1/4 চা-চামচ কালো মরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় ফ্রাইং প্যানে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
2. টমেটো, রসুন, ওরেগানো, লবণ ও কালো গোলমরিচ দিন।
3. 15 থেকে 20 মিনিট বা ঘন না হওয়া পর্যন্ত ফোটান।
4. পাস্তা, ভাত বা রান্না করা সব্জির উপরে পরিবেশন করুন। চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

5 বার পরিবেশন করা যায়।

চিলির টমেটো স্যালাড

উপকরণ:

2 কাপ পাতলা ফালি করে কাটা পেঁয়াজ
1/2 চা-চামচ লবণ
8 কাপ ফালি করে কাটা টমেটো
1/4 কাপ বেসিল বা ধনেপাতা, ছেঁড়া
1 টেবিল চামচ তেল
লবণ ও কালো গোলমরিচ, স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি ছোট বাটিতে, পেঁয়াজ নিয়ে তাতে লবণ ছড়িয়ে দিন। প্রায় 20 থেকে 30 মিনিটের জন্য সরিয়ে রাখুন।
2. লবণমুক্ত করতে পেঁয়াজগুলো জলে ধুয়ে নিন। ভালভাবে জল ঝরিয়ে নিন।
3. একটা বড় পাত্রে, টমেটো, জল ঝরানো পেঁয়াজ, ও বেসিল পাতা বা ধনেপাতা মেশান। তেল দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে নিন।
4. এখনই চেখে দেখুন অথবা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

8 বার পরিবেশন করা যায়। স্টেলার ফার্মারস মার্কেটস-এর Beth Bainbridge জমা দিয়েছেন।

দ্রুত পরামর্শ

- 1টি মাঝারি মাপের টমেটো টুকরো করে কেটে 1 কাপ টমেটো মতো হয়।
- ফেটানো ডিমে কুচনো টমেটো দিন।
- আপনার নিজের টমেটো স্যুপ বানান! নরম না হওয়া পর্যন্ত কুচানো পেঁয়াজ আর রসুন সাঁতলে নিন। তারপর আপনার পছন্দের হার্বস, কাটা টমেটো এবং কম সোডিয়াম থাকা ব্রথ দিন। 10 থেকে 15 মিনিট ধরে রান্না করে চেখে দেখুন!

শিশুরা:

- ঠান্ডা জলে টমেটো ধুয়ে পরিষ্কার করতে পারে।
- তাড়াতাড়ি সস বা সালসা বানিয়ে নিতে টমেটোর ভর্তা করতে বা কাটতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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.

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.

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

টমেটো

- মসৃণ ছাল সহ শক্ত টমেটো বেছে নিন। সবুজ টমেটো ঘরের তাপমাত্রায় পেকে যাবে।
- সরাসরি সূর্যের আলো থেকে দূরে, ঘরের তাপমাত্রায় টমেটো সংরক্ষণ করুন।
- একবার পাকলে, 1 সপ্তাহের মধ্যে ব্যবহার করুন। ফ্রিজে না রাখলে টমেটোর স্বাদ সব চেয়ে ভালো হয়; শুধুমাত্র ফ্রিজে রাখুন যদি আপনি সেগুলি নষ্ট হওয়ার আগে ব্যবহার না করতে পারেন।
- খাওয়ার আগে ধুয়ে ফেলুন - তাজা বা রান্না করা।
- টমেটোতে রয়েছে ভিটামিন A, যা আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য ভালো।

Ceviche de Chochos (বিন সেভিচে)

উপাদানসমূহ:

1টি ছোট লাল পেঁয়াজ, পাতলা করে কাটা
1/4 চা চামচ লবণ
1 টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
2 টেবিল চামচ জল
2-টি মাঝারি টমেটো, পাতলা করে কাটা
1 1/2 কাপ রান্না করা, বা 1 ক্যান (15.5 আউন্স) ফাভা বা লিমা বিনস, ড্রেন করা এবং ধুয়ে ফেলা
1/4 কাপ কমলা লেবুর রস
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1/4 কাপ কাটা তাজা ধনেপাতা
1 চা চামচ উদ্ভিজ্জ তেল

নির্দেশাবলী:

1. একটি পাত্রে পেঁয়াজ রাখুন, লবণ ছিটিয়ে গরম জল দিয়ে ঢেকে দিন। 10 মিনিটের জন্য আলাদা করে রাখুন।
2. জল ঝরিয়ে নিন এবং লবণ দূর করতে জলের নিচে পেঁয়াজ ধুয়ে ফেলুন।
3. একটি বড় পাত্রে পেঁয়াজ, টমেটো, বিনস এবং ধনেপাতা যোগ করুন।
4. একটি আলাদা পাত্রে টমেটো পেস্ট 2 টেবিল চামচ জল দিয়ে একত্রিত করতে ফেটিয়ে নিন। তারপর একটি ড্রেসিং তৈরি করতে কমলা লেবুর রস, লেবুর রস এবং তেলে ফেটিয়ে নিন। বিনের মিশ্রণের উপর ড্রেসিং ঢেলে দিন এবং টস করুন।
5. উপভোগ করুন, অথবা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা পরিবেশন করুন!
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রাখুন।

4 সার্ভিং তৈরি করে। laylita.com থেকে নেওয়া হয়েছে।

দ্রুত পরামর্শ

- 1-টি মাঝারি আকারের টমেটো হল প্রায় 1 কাপ কাটা টমেটো।
- স্ক্র্যাম্বল করা ডিমে কাটা টমেটো যোগ করুন।
- আপনার নিজের টমেটো স্যুপ তৈরি করুন! কাটা পেঁয়াজ এবং রসুন নরম হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। আপনার প্রিয় ভেষজ, কাটা টমেটো এবং কম সোডিয়ামের ঝোল যোগ করুন। 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য রান্না করুন এবং উপভোগ করুন!

শিশুরা যা করতে পারে:

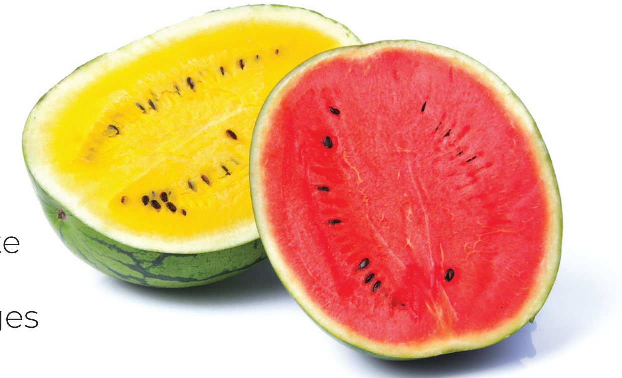
- ঠান্ডা জলের নীচে টমেটো ধুয়ে ফেলুন।
- দ্রুত সস বা সালসা তৈরি করতে টমেটো ম্যাশ করুন বা কেটে নিন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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:

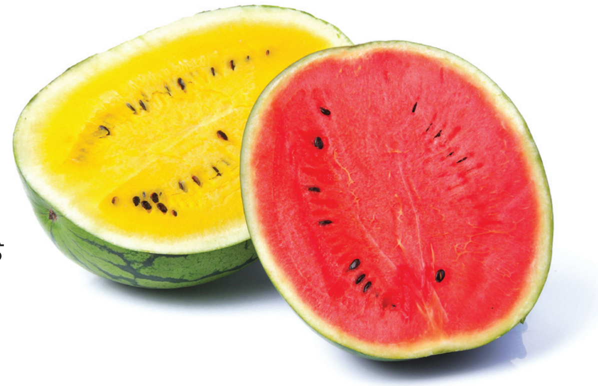
- Scoop out watermelon flesh with a spoon to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from watermelon wedges using a spoon.

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

তরমুজ



- ওজনে ভারী, দাগবিহীন বা নরম হওয়ার চিহ্ন না থাকা তরমুজ বাছুন।
- তরমুজের কোথাও সরাসরি সূর্যালোক লাগতে দেবেন না এবং সর্বাধিক 1 সপ্তাহ ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন। কাটা তরমুজ 5 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখা যেতে পারে।
- খাওয়ার আগে, তরমুজ ধুয়ে নিন, তারপর অর্ধেক করে অথবা শঙ্কু আকৃতিতে কেটে নিয়ে বীজ ফেলে নিন।
- তরমুজ থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

মশলাদার তরমুজের রেলিশ

উপকরণ:

3 কাপ কিউব করে কাটা তরমুজ
2টি শশা, পাতলা করে ফালি করা
1/2 পেঁয়াজ, কুচনো
1টি গাজর, পাতলা ফালি করা
1/4 কাপ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1 চা-চামচ লাল লঙ্কার খোসা
2 টেবিল চামচ কুচানো পুদিনা পাতা
1 টেবিল চামচ কুচানো ধনেপাতা (ইচ্ছে হলে)
স্বাদমতো লবণ ও গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় বাটিতে সব উপাদানগুলো একসাথে করে আলতো করে মিশিয়ে নিন।
2. ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
3. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়।

wchstv.com থেকে সংকলিত।

তরমুজ কালো বিনের সালসা

উপকরণ:

2 কাপ টুকরো করে কাটা তরমুজ, বীজ ফেলে
1 কাপ সেদ্ধ করা কালো বিন
1/2 কাপ পেঁয়াজ কুচো
1 টেবিল চামচ কুচনো কাঁচা লঙ্কা
1টি রসুন কোয়া, কুচানো
2 টেবিল চামচ লেবুর রস
1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 টেবিল চামচ কুচানো ধনেপাতা (ইচ্ছে হলে)

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় বাটিতে সব উপাদানগুলো একসাথে করে আলতো করে মিশিয়ে নিন।
2. ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
3. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়।

দ্রুত পরামর্শ

- ফলের স্যালাডে তরমুজের টুকরো বা তরমুজের বল মেশান।
- খোসাতে হালকা হলুদ দাগ থাকা তরমুজ বেছে নিন। এর অর্থ হল তরমুজটি পেকে গেছে।
- জলে তরমুজের টুকরো মিশিয়ে ক্লান্তি দূর করার পানীয় বানাতে পারেন।

শিশুরা:

- জলখাবার হিসাবে খেতে বা কোনো রান্নায় দিতে চামচ দিয়ে তরমুজের টুকরো ছেঁচে বের করতে পারে।
- তরমুজের ত্রিকোণা টুকরো থেকে চামচ দিয়ে বীজ বের করে নিতে পারবে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** -এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets**-এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) -এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

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 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.

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

শীতের শাক

- এমন শাকগুলো বেছে নিন যেগুলো আর্দ্র, মচমচে এবং সবুজ পাতাগুলি খুবই টাটকা।
- আধোয়া শাকগুলি ভেজা কাগজের তোয়ালে বা পরিষ্কার কাপড়ের ডিশ তোয়ালে দিয়ে মুড়ে, একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে সর্বাধিক 5 দিনের জন্য ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন।
- খাওয়ার আগে, পাতা ভালো করে ধুয়ে একগ্রাস খাবারের টুকরোর মাপে কেটে নিন।
- শীতের শাকে থাকা ভিটামিন-A আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য উপকারী।

আপেলের ড্রেসিং দিয়ে শাকের স্যালাড

উপকরণ:

1টি আপেল, টুকরো করে কাটা
1টি আপেল, মিহি করে কুচানো
12 কাপ ফালি করে কাটা সবুজ পাতার শাক
(কেল, সরিষার শাক বা পালংশাক)
2 টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
1 চা-চামচ পাতিলেবুর রস
2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটি বড় পাত্রে, টুকরো করা আপেল আর শাকগুলি দিন।
2. ড্রেসিং তৈরি করতে, একটি ছোট পাত্রে মিহি করে কুচানো আপেল, ভিনেগার এবং লেবুর রস একসাথে নিন।
3. শাকের মধ্যে মিশ্রণটি দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে নিন। স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন।
4. পরিবেশন করুন আর চেখে দেখুন!
5. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

6 বার পরিবেশন করা যায়। bonappetit.com থেকে সংকলিত।

কালো-চোখের মতো দেখতে মটর এবং কোলার্ড শাক

উপকরণ:

1 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
1 কাপ কুচনো পেঁয়াজ
3টি রসুনের কোয়া, কুচি করা
8 কাপ কুচনো কোলার্ড শাক
2 কাপ টুকরো করে কাটা টমেটো
1/4 কাপ কুচনো ডিল
1 1/2 কাপ সেদ্ধ বা 1 ক্যান (15 1/2 আউন্স) কালো-চোখের মতো দেখতে মটর, জল ঝড়িয়ে পরিষ্কার করা
স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও কালো গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী:

1. একটা বড় পাত্রে, মাঝারি আঁচে তেল গরম করুন।
2. পেঁয়াজ এবং রসুন দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 5 মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝেই নাড়তে থাকুন।
3. এবার শাক, টমেটো, ডিলের সাথে 1/2 কাপ জল দিয়ে দিন। চিটচিটে ভাব এড়াতে প্রয়োজনে আরো জল দিন। শাকগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত, প্রায় 20 থেকে 25 মিনিট রান্না করুন।
4. কালো-চোখের মতো মটর দিয়ে দিন। স্বাদমতো লবণ ও কালো গোলমরিচ মিশিয়ে দিন। নাড়তে থাকুন।
5. সাথে সাথেই পরিবেশন করে চেখে দেখুন।
6. অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন।

4 বার পরিবেশন করা যায়। nytimes.com থেকে সংকলিত।

দ্রুত পরামর্শ

- শীতের শাকের মধ্যে কালে, কোলার্ড শাক, সরষে শাক বা স্যুইস কার্ড পরে। যেকোনো একটির বদলে আপনি অন্যটি দিয়ে খাবার বানানো যায়।
- তাড়াতাড়ি একটা সাইড ডিশ বানাতে তেল ও রসুন দিয়ে শীতের শাক রান্না করুন অথবা স্যুপ এবং স্টুতে সেগুলি দিন।
- শাকগুলো ভিনেগার, আদা, লেবুর রস বা লাল লঙ্কার ফ্লেক্স দিয়ে জারিয়ে নেওয়া যেতে পারে।

শিশুরা:

- ঠান্ডা জলে শাকের পাতাগুলি ধুয়ে দিতে পারে।
- শাক পাতাগুলি টুকরো করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার পরামর্শের জন্য আমাদের Facebook -এ **facebook.com/eatinghealthynyc** –এ লাইক করুন। স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health/farmersmarkets-**এ যান।আরও দারুণ সব রেসিপির জন্য **jsyfruitveggies.org** দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) –এর সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health