

Ricette dai mercati ortofrutticoli

Fai clic su frutta e verdure indicate di seguito per scoprire tante ricette deliziose.

Ingrediente principale Pagina

Mele	3
Barbabietole rosse	5
Fagioli neri	9
Mirtilli	11
Stufato di verdure a foglia verde	13
Broccoli	15
Cavoletti di Bruxelles	17
Zucca violina	19
Cavolo cappuccio	21
Carote	29
Ceci	31
Mais	35
Cetrioli	37
Melanzane	39
Infusi alla frutta	41
Fagiolini	43
Lattuga	45

Ingrediente principale Pagina

Meloni	47
Okra	49
Pesche	51
Pere	53
Peperoni	55
Prugne	57
Patate	59
Zucca	63
Ravanelli	65
Fagioli rossi	67
Mix di spezie	71
Spinaci	75
Fragole	79
Zucca estiva	81
Patate dolci	83
Pomodori	87
Anguria	91
Verdure invernali	93

Per altri consigli su un'alimentazione sana, metti mi piace alla pagina Facebook al link facebook.com/eatinghealthynyc. Per maggiori informazioni sugli Stellar Farmers Markets, visita il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visita il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Italian

NYCTM
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.

Mele



- Scegliete mele compatte dalla buccia liscia e lucida, senza ammaccature.
- Conservate le mele in frigorifero per 3-4 settimane senza lavarle.
- La buccia è commestibile. Basta sciacquarla ed è pronta da gustare!
- La mela, e in particolare la buccia, è ricca di fibre che favoriscono la regolarità intestinale.

Purea di mele

Ingredienti:

6 mele, tagliate a dadini
1 cucchiaino di cannella
(a scelta)

Procedimento:

1. In una pentola di media grandezza aggiungete le mele, la cannella e 1 tazza d'acqua.
2. Portate le mele a ebollizione a fuoco alto, mescolando con frequenza.
3. Abbassate la fiamma e fate bollire lentamente le mele a fuoco medio per 30 minuti oppure finché non diventano molto morbide. Mescolate con frequenza.
4. Potete schiacciare il composto grumoso con una forchetta per ottenere una purea più vellutata.
5. Servitela fredda o tiepida.
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni.

Mele e pere saltate in padella

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
2 mele a pezzetti
1 pera a pezzetti
2 cucchiaini di succo di limone
1/2 cucchiaino di cannella
1 pizzico di noce moscata
grattugiata

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete le mele e cuocete per 3 minuti.
3. Aggiungete la pera e il succo di limone. Cuocete per altri 3 minuti.
4. Aggiungete la cannella e la noce moscata. Continuate la cottura per altri 3 minuti.
5. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **diabetic-recipes.com**.

Consigli utili

- Spremete il succo di limone sulle mele tagliate per evitare che anneriscano.
- Portate una mela con voi per fare uno spuntino veloce.
- Aggiungete i pezzetti di mela ai fiocchi d'avena, prima o dopo la cottura.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare le mele.
- Spalmare burro di arachidi sulle fettine di mela.

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.

Barbabietole rosse

- Scegliete barbabietole sode e lisce, di colore scuro e intenso.
- Separate le foglie dalla radice, conservate le barbabietole in frigorifero e utilizzatele entro 2 settimane.
- Prima di consumarle, eliminate le foglie lasciando 2,5 cm (1 pollice) di gambo. Spazzolate le barbabietole con cura e non sbucciatele. Le barbabietole rosse si possono cuocere al forno, bollire o consumare crude.
- Le barbabietole contengono fibre che favoriscono la regolarità intestinale.



Insalata di barbabietole rosse e carote aromatizzate allo zenzero

Ingredienti:

4 tazze di barbabietole grattugiate
4 tazze di carote grattugiate
1/2 tazza di cipolla tritata
1/2 tazza di peperoncino poblano tritato
1 cucchiaino di zenzero tritato
2 cucchiaini di succo di lime
1 cucchiaino di olio vegetale
2 cucchiaini di senape
1/4 di tazza di coriandolo fresco tritato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Per preparare l'insalata, mettete barbabietole, carote, cipolla, peperoncino poblano e zenzero in una ciotola grande.
2. In una ciotola piccola mescolate il succo di lime, l'olio, la senape e il coriandolo. Versate il tutto sull'insalata.
3. Condite con sale e pepe nero.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **yummly.com**.

Barbabietole rosse e foglie glassate

Ingredienti:

1 cipolla a fettine
5 barbabietole e relative foglie tagliate a pezzetti
3 cucchiaini di aceto balsamico
3 cucchiaini di olio vegetale
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. In una pentola grande a fuoco alto aggiungete cipolla, barbabietole, olio e aceto.
2. Coprite le verdure con 1 tazza d'acqua e portate a ebollizione.
3. Abbassate la fiamma e fate sobbollire a fuoco basso per 15 minuti o finché non si ammorbidiscono.
4. Aggiungete le foglie e cuocete per altri 5 minuti. Condite con sale e pepe nero.
5. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da *The Modern Vegetarian Kitchen* di Peter Berley.

Consigli utili

- Se vi macchiate le mani con il succo delle barbabietole, sfregatele con un cucchiaino di sale e sciacquatele.
- Aggiungete alle insalate fette di barbabietole rosse cotte o barbabietole rosse tritate crude.
- Non buttate via le foglie! Sciacquatele, tritatele e aggiungetele a minestre e zuppe, oppure fatele saltare in padella.

Cosa possono fare i bambini:

- Spazzolare le radici delle barbabietole rosse.
- Sciacquare e spezzettare le foglie.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

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.

Barbabietole rosse

- Scegliete delle barbabietole dalla consistenza liscia e corposa con un colore scuro intenso.
- Separate la bietola (le foglie) dalle radici e conservate in frigo al massimo per due settimane.
- Prima del consumo, rimuovete le foglie lasciando un gambo da 2,5 cm (1 pollice).
- Spazzolate bene le barbabietole senza sbucciarle. Si possono arrostiti, bollire o mangiare crude.
- Le barbabietole sono ricche di fibre per sostenere la motilità intestinale.



Barbabietola con semi di senape

Ingredienti:

Un cucchiaio di olio vegetale
Un cucchiaino di semi di senape gialla
Una cipolla sminuzzata
Due cucchiaini di cumino
Due cucchiaini di coriandolo
Un cucchiaio di garam masala (spezie indiane)
Un cucchiaio di cocco in scaglie non zuccherato
Tre tazze di barbabietole tagliate a pezzetti
Mezzo cucchiaino di sale
Una tazza e mezza di acqua

Istruzioni:

1. In una pentola larga, riscaldare l'olio a fuoco medio alto.
2. Aggiungere i semi di senape e cucinarli fino a che soffriggono, per circa 30 secondi.
3. Mettere la cipolla e mescolare fino a che appassisce, per circa cinque minuti.
4. Aggiungere cumino, coriandolo, garam masala e cocco. Cucinare per un minuto.
5. Aggiungere le barbabietole e cucinare per tre minuti. Mescolare.
6. Mettere il sale e l'acqua. Portare a bollore e quindi ridurre la fiamma e coprire.
7. Cuocere a fuoco lento per 15 minuti o fino a quando le barbabietole risultano morbide.
8. Una volta soffici, rimuovere il coperchio e cucinare per due o tre minuti finché il liquido rimanente si raddensa.
9. Spegnerne il fuoco e coprire la pentola. Lasciar riposare per cinque minuti per far assorbire bene tutti i sapori.
10. Servite il piatto e buon appetito!
11. Gli avanzi si possono conservare in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Ricetta tratta da *Indian For Everyone* di Anupy Singla.

Consigli rapidi

- Se vi sporcate le mani con il succo di barbabietola, strofinatele bene con un cucchiaino di sale e risciacquatele.
- Nelle insalate potete aggiungere fettine di barbabietole oppure grattugiarle crude.
- Non buttate via le foglie! Potete sciacquarle, tagliarle e aggiungerle a una zuppa o saltarle in padella.

Cosa possono fare i bambini:

- Strofinare le radici delle barbabietole.
- Sciacquare e tirare via le foglie alle barbabietole.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Black Beans

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



Black Beans and Peppers

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from thespruceeats.com.

Black Bean Spread

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings. Adapted from vegweb.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Fagioli neri

- Prima di cuocere i fagioli secchi, eliminate sassolini e fagioli raggrinziti. Lasciate a bagno per almeno 8 ore.
- Per ridurre il tempo di preparazione, coprite i fagioli secchi con acqua fredda e portate a ebollizione. Spegnete il fuoco e lasciateli a bagno per 1-2 ore. Scolateli, sciacquateli e copriteli con acqua pulita. Fate sobbollire per 1-2 ore o finché non si ammorbidiscono.
- I fagioli costano poco e sono ricchi di fibre e proteine.



Fagioli neri e peperoni

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 cipolla tritata
1 peperone verde a pezzetti
4 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di cumino
2 cucchiaini di origano essiccato
1 cucchiaino di zenzero fresco
sbucciato e grattugiato
1 tazza e 1/2 di fagioli neri cotti o 1 barattolo
(440 g) (15,5 onces) di fagioli neri,
sgocciolati e sciacquati
2 cucchiaini di aceto di mele
1 peperoncino jalapeño senza semi
e tagliato a dadini
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla e fatela appassire per circa 5 minuti.
3. Aggiungete il peperone e fatelo saltare per circa 3 minuti, finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungete aglio, cumino, origano e zenzero e fate cuocere ancora per 1 minuto.
5. Unite i fagioli neri, l'aceto, il peperoncino jalapeño e 1/2 tazza d'acqua. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
6. Condite con sale e pepe nero.
7. Servite in tavola e buon appetito!
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da thespruceeats.com.

Crema di fagioli neri

Ingredienti:

1 tazza e 1/2 di fagioli neri cotti o 1 barattolo
(440 g) (15,5 onces) di fagioli neri,
sgocciolati e sciacquati
1 cipolla tritata
3/4 di cucchiaino di paprika
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di olio vegetale
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini di basilico sminuzzato (a scelta)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola grande. Schiacciateli e mescolate bene.
2. Servite in tavola e buon appetito!
3. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 10 porzioni. Tratto da vegweb.com.

Consigli utili

- 450 g (1 lb) di fagioli secchi (2 tazze) equivalgono a 5-6 tazze di fagioli cotti.
- I fagioli in barattolo possono sostituire i fagioli secchi o cotti in ogni ricetta.
- I fagioli secchi si possono conservare in un contenitore ermetico per non più di un anno.

Cosa possono fare i bambini:

- Scegliere i fagioli secchi da mettere in ammollo.
- Schiacciare i fagioli con una forchetta.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Blueberries

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



Blueberry Thyme Fruit Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from simplyrecipes.com.

Blueberry Grape Relish

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings. Adapted from marthastewart.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Mirtilli

- Scegliete mirtilli sodi e non avvizziti.
- Metteteli in frigorifero per non più di 3 giorni, oppure sciacquateli, metteteli in una busta di plastica e conservateli in congelatore per 3-6 mesi.
- Prima di consumarli, sciacquateli ed eliminate i piccioli.
- I mirtilli contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.



Macedonia di mirtilli al timo

Ingredienti:

- 1 tazza di mirtilli
- 4 pesche o nettarine tagliate a pezzetti
- 1 cucchiaio di timo fresco tritato
- 2 cucchiaini di zenzero fresco sbucciato e grattugiato
- 2 cucchiaini di succo di limone (o più, a piacere)
- 2 cucchiaini d'acqua
- 1 pesca grattugiata
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola grande e mescolate bene.
2. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora.
3. Servite in tavola e buon appetito!
4. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **simplyrecipes.com**.

Salsa di uva e mirtilli

Ingredienti:

- 2 tazze di mirtilli
- 2 tazze di uva rossa senza semi
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di zenzero fresco sbucciato e grattugiato
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete una padella grande per friggere a fuoco medio-alto e aggiungete mirtilli, uva, miele, zenzero, rosmarino e aceto.
2. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire a fuoco basso per 15 minuti.
3. Togliete la padella dal fuoco e condite con sale e pepe nero.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 10 porzioni. Tratto da **marthastewart.com**.

Consigli utili

- Gustatela a colazione con cereali caldi o freddi o yogurt magro.
- Mescolate i mirtilli con un po' di ghiaccio e con frutta fresca o surgelata per preparare un ottimo smoothie.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare i mirtilli prima di consumarli.
- Mettere i mirtilli in una ciotola o in una busta per avere uno spuntino veloce da mangiare a casa o fuori.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Braising Greens

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



Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Braised Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from africanbites.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Stufato di verdure a foglia verde

- È un mix di verdure con foglie di colore verde scuro, ad esempio cavolo, cavolo nero, bietola, senape, rapa e barbabietola.
- Scegliete verdure umide e fresche, con foglie verdi e carnose.
- Avvolgete le verdure senza lavarle in un foglio di carta da cucina umido, mettetele in un sacchetto di plastica e conservatele in frigorifero per 3-5 giorni.
- Prima di cuocerle, sciacquatele bene e separate le foglie dai gambi.
- Le verdure di colore scuro contengono ferro che migliora la circolazione del sangue.



Cavolo nero con salsa di arachidi piccante

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 tazza di cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritato
1 pizzico di peperoncino rosso in polvere
6 tazze di cavolo nero a pezzetti
1 tazza di pomodori a pezzetti
2 cucchiaini di burro di arachidi
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla, l'aglio, il peperoncino rosso a scaglie e fate appassire per circa 5 minuti. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete le foglie e 1/4 di tazza d'acqua. Coprite e cuocete per circa 15 minuti finché non si ammorbidiscono.
4. Aggiungete il pomodoro e il burro di arachidi. Condite con pepe nero a piacere.
5. Mescolate bene. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Stufato di cavolo nero

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
2 cucchiaini di aglio tritato
1 cipolla bianca tritata
3 pomodori medi a dadini
1/2 cucchiaino di curry in polvere
1/2 cucchiaino di coriandolo
9 tazze di cavolo nero o di altre verdure a foglia verde, a pezzetti e senza gambi
1 cucchiaino di paprika affumicata (a scelta)
1 pizzico di pepe di cayenna
Il succo di 1/2 limone
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande per friggere a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla e l'aglio, e fate appassire per circa 3-5 minuti. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete pomodori, curry, coriandolo e paprika. Continuate a mescolare per circa 2 minuti.
4. Aggiungete 1/4 di tazza d'acqua, coprite e lasciate sobbollire per altri 5 minuti.
5. Aggiungete il cavolo nero, il pepe di cayenna e il succo di limone. Coprite e continuate a cuocere per altri 5-10 minuti fino a cottura completa.
6. Condite con sale e pepe nero a piacere.
7. Servite in tavola e buon appetito!
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da africanbites.com.

Consigli utili

- Le verdure a foglia verde stufate sono ideali per insaporire zuppe e minestre aggiungendole qualche minuto prima di servirle.
- 450 g (1 lb) di verdure a foglia verde equivalgono a circa 8 tazze di verdure a foglia verde a pezzetti.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare le foglie in acqua fredda.
- Spezzettare le foglie da aggiungere alla ricetta.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Broccoli

- Scegliete broccoli con cimette di colore verde scuro.
- Metteteli in una busta di plastica e conservateli in frigorifero senza lavarli per non più di una settimana.
- Prima di cuocerli, lavateli e separate le cimette dai gambi. Consumate le cimette e i gambi crudi o cotti.
- I broccoli contengono vitamina C che aiuta a combattere il raffreddore e a rimarginare le ferite.



Broccoli saltati in padella

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 3 tazze di cimette di broccoli
- 2 carote tritate
- 1 peperone giallo tagliato a striscioline
- 1 cipolla tritata
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di sale (a scelta)

Procedimento:

1. Mettete olio e aglio in una padella grande per friggere. Fate cuocere a fuoco alto per 2 minuti.
2. Aggiungete i broccoli, le carote e 1/2 tazza d'acqua. Cuocete per 3 minuti, mescolando con frequenza.
3. Aggiungete il peperone e la cipolla. Cuocete per altri 5 minuti mescolando con frequenza.
4. Togliete dal fuoco. Le verdure risulteranno croccanti e di un bel colore brillante.
5. Mescolate con succo di limone e sale.
6. Servite in tavola e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 5 porzioni.

Broccoli tritati in insalata

Ingredienti:

- 4 tazze di broccoli a pezzettini
- 3/4 di tazza di mirtilli rossi essiccati o di uva passa, tritati
- 2-3 scalogni o cipollotti a fettine
- 2 carote tritate
- 1 cetriolo a pezzetti
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 1/4 di tazza di olio di oliva
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. In una pentola grande fate bollire a fuoco alto 4 tazze d'acqua.
2. Aggiungete i broccoli e cuocete per 3 minuti.
3. Sciacquate i broccoli in acqua fredda per farli raffreddare.
4. Una volta freddi, mettete i broccoli in una ciotola con la frutta secca e tutte le altre verdure.
5. Per preparare il condimento, emulsionate olio e aceto in una ciotola a parte.
6. Versate il condimento sul mix di verdure e frutta secca. Condite con sale e pepe nero a piacere.
7. Servite in tavola e buon appetito!
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Inviata da Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Consigli utili

- Consumate i broccoli crudi con un condimento a basso contenuto di grassi per uno spuntino croccante e salutare!
- Non buttate via i gambi dei broccoli: potete affettarli e gustarli con il condimento o la salsa che preferite!
- Stufate i broccoli con l'aglio per preparare un delizioso contorno.

Cosa possono fare i bambini:

- Lavare i broccoli.
- Staccare le cimette dei broccoli dal gambo.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Brussels Sprouts

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



Brussels Sprouts With Peanut Dressing

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Brussels Sprouts With Apples and Onions

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Flavor Flip: Peanut Dressing

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

Cavoletti di Bruxelles



- Scegliete cavoletti di Bruxelles sodi e di un bel colore verde brillante, senza foglie gialle o avvizzite e con pochi forellini.
- Mettete i cavoletti di Bruxelles in una busta di plastica, senza lavarli, e conservateli in frigorifero per non più di 10 giorni.
- Prima di consumarli, eliminate i gambi e le foglie scolorite e sciacquateli bene.
- I cavoletti di Bruxelles contengono calcio che aiuta a rafforzare le ossa.

Cavoletti di Bruxelles con salsa di arachidi

Ingredienti:

5 tazze di cavoletti di Bruxelles a fettine sottili
1 cucchiaino di burro di arachidi
1 cucchiaino di olio vegetale
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di aceto
1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di sodio
Pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete i cavoletti di Bruxelles in una ciotola grande.
2. Per preparare il condimento, mescolate burro di arachidi, olio, miele, aceto e salsa di soia in una ciotola piccola.
3. Versate il condimento sui cavoletti di Bruxelles.
4. Condite con pepe nero a piacere.
5. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 5 porzioni. Inviata da Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Cavoletti di Bruxelles con mele e cipolle

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 tazza di cipolla a dadini
4 tazze di cavolini di Bruxelles a fettine
2 tazze di mele a dadini
2 cucchiaini di succo di limone
1/2 cucchiaino di pepe nero
Sale a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla. Cuocete la cipolla per 5 minuti finché non appassisce.
3. Aggiungete i cavoletti di Bruxelles e cuocete per 5 minuti.
4. Aggiungete le mele e fate cuocere per 5-10 minuti o finché le mele non si ammorbidiscono.
5. Togliete dal fuoco e aggiungete succo di limone, sale e pepe nero. Mescolate bene.
6. Servite in tavola e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Tratto da **nytimes.com**.

Consigli utili

- Tagliate a pezzetti i cavoletti di Bruxelles crudi e usateli per condire l'insalata. Sono molto buoni anche cotti a vapore, al forno o saltati in padella.
- Per cuocere al forno i cavoletti di Bruxelles, mescolateli con olio, sale e pepe nero. Adagiateli su una teglia da forno e fate cuocere a 200 °C (400 °F) per 30-40 minuti.
- Tagliate i cavoletti di Bruxelles in quattro parti e usateli per insaporire sformati, stufati, minestre e zuppe.

Un tocco di sapore: salsa di arachidi

- Aggiungete 2 spicchi d'aglio tritato e 1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato e grattugiato al condimento.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Zucca violina

- Scegliete una zucca violina pesante in rapporto alle sue dimensioni, con una buccia liscia e compatta.
- Conservatela in un luogo fresco e asciutto per non più di 3 mesi.
- Prima di cuocerla, lavatela, tagliatela a metà ed eliminate i semi. Lasciate la buccia e cuocete al forno per 30 minuti a 175 °C (350 °F).
- La zucca violina contiene potassio che ha effetti benefici sul cuore.



Zucca violina al sidro di mele

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 tazza di cipolla tritata
4 tazze di zucca violina
senza semi e tagliata a cubetti
3/4 di tazza di sidro di mele
1 cucchiaino di erbe aromatiche
fresche tritate (salvia, rosmarino
o timo) o 2 cucchiaini di erbe
aromatiche essiccate
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco alto. Continuando a mescolare, aggiungete la cipolla e fatela appassire.
2. Aggiungete la zucca violina e il sidro di mele. Cuocete per circa 15 minuti.
3. Continuando a mescolare, aggiungete le erbe aromatiche, sale e pepe nero a piacere. Cuocete per circa 2 minuti.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni.

Zucca violina e cavolo nero

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 cipolla tritata
1 peperone rosso a pezzetti
3 tazze di zucca violina senza semi
e tagliata a cubetti
3 tazze di foglie di cavolo a pezzetti
1 pizzico di sale
Pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio-alto. Continuando a mescolare, aggiungete la cipolla e il peperone, e fate appassire.
2. Aggiungete la zucca, coprite e cuocete per 5 minuti.
3. Aggiungete il cavolo nero, sale, pepe nero e 1/2 tazza d'acqua. Aggiungete altra acqua, se necessario, per evitare che il composto si attacchi. Fate cuocere per circa 8-10 minuti, finché le verdure non si ammorbidiscono.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni.

Consigli utili

- Provate le diverse varietà di zucca invernale: violina, ghianda, Hubbard e Kabocha. Ogni zucca si differenzia dalle altre per il sapore e la consistenza.
- Nelle ricette si possono usare indifferentemente tutte le varietà di zucca invernale.
- Usate gli avanzi di zucca cotta per condire yogurt o porridge.
- Usate la zucca per insaporire minestre, zuppe o sformati.
- Tostate i semi in forno per preparare un delizioso spuntino!

Cosa possono fare i bambini:

- Togliere i semi dalla zucca.
- Farcire la zucca con le verdure.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Stewed Cabbage

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Cavolo cappuccio

- Scegliete un cavolo cappuccio sodo e senza macchie scure.
- Conservate il cavolo cappuccio in frigorifero senza lavarlo per non più di 2 settimane.
- Prima di consumarlo, eliminate le foglie esterne e sciacquate bene.
- Il cavolo cappuccio contiene vitamina C che aiuta a combattere il raffreddore e a rimarginare le ferite.



Insalata di cavolo cappuccio all'aneto

Ingredienti:

2 tazze di cavolo cappuccio a pezzetti
1 tazza di carote grattugiate
1 cucchiaino di olio vegetale
2 cucchiaini di aceto di mele
1 cucchiaino di aneto tritato (a scelta)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete il cavolo cappuccio e le carote in una ciotola grande. Mescolate bene.
2. Per preparare il condimento, mescolate olio, aceto, aneto, sale e pepe nero in una ciotola piccola. Mescolate bene.
3. Versate l'emulsione di olio e aceto sull'insalata di cavolo cappuccio e mescolate.
4. Servite subito o conservate in frigorifero per circa 30 minuti prima di servire. Buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da recipes.sparkpeople.com.

Cavolo cappuccio stufato

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
2 gambi di sedano tritati
3 tazze di cavolo cappuccio a pezzetti
2 tazze di pomodori a pezzetti
o 1 barattolo (410 g) (14,5 once)
di pomodori stufati
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande per friggere a fuoco medio.
2. Aggiungete cipolla, aglio e sedano.
3. Cuocete per 5 minuti o finché il composto non appassisce.
4. Aggiungete il cavolo cappuccio, i pomodori e cuocete per 3 minuti senza coprire. Coprite la padella e fate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti, finché il cavolo non si ammorbidisce. Mescolate con frequenza.
5. Condite con sale e pepe nero.
6. Servite caldo o freddo e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni.

Consigli rapidi

- Con il cavolo cappuccio si può fare un'insalata deliziosa. Semplicemente tagliare a pezzi o grattugiare e condire a piacimento.
- Le foglie di cavolo cappuccio possono essere riempite con riso e fagioli.
- Aggiungete un trito di cavolo cappuccio a una zuppa, saltatelo in padella o fate un bello stufato più nutriente e saporito.

Cosa possono fare i bambini:

- Togliere le foglie più esterne del cavolo cappuccio.
- Riempiere le foglie con un ripieno.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Haitian Pikiliz

Ingredients:

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

Directions:

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Cavolo cappuccio

- Scegli un cavolo cappuccio dalla consistenza soda e senza macchioline scure.
- La cavolo cappuccio non lavato si conserva in frigorifero fino a due settimane.
- Prima di consumarlo, rimuovere le foglie più esterne e sciacquare bene.
- La cavolo cappuccio è ricco di vitamina C che aiuta contro i raffreddori e a guarire le ferite.



Pikiliz haitiano

Ingredienti:

Una tazza e mezza di cavolo cappuccio grattugiato
Una tazza di cipolla affettata
Mezza tazza di carote grattugiate
Mezza tazza di peperone a fettine fini
Un pizzico di polvere di chiodi di garofano macinati
Mezzo cucchiaino di sale
Un quarto di peperoncino Scotch bonnet, tagliato in lunghezza, avendo rimosso il gambo e lasciando intatti i semi.
Due cucchiari di succo di limone
Una tazza di aceto bianco

Istruzioni:

1. Mettere in una ciotola ampia cavolo cappuccio, cipolla, carote, peperone a fette, chiodi di garofano e sale.
2. In un recipiente piccolo, mescolare succo di limone e aceto. Versare il mix sulla verdura a pezzi.
3. Aggiungere mezzo peperoncino Scotch bonnet al tutto e lasciare marinare per almeno 15 minuti.*
4. Finita la marinatura rimuovere il peperoncino Scotch bonnet. Servite il piatto e buon appetito!
5. Gli avanzi vanno conservati in frigorifero.

Condimento per piatti salati con porzioni per 15/20 persone.
Tratto da **savorythoughts.com**.

*Di solito il Pikiliz deve essere marinato dalle 24 alle 48 ore minimo prima di essere servito. Comunque si può servire subito dopo la preparazione.

Consigli rapidi

- Con il cavolo cappuccio si può fare un'insalata deliziosa. Semplicemente tagliare a pezzi o grattugiare e condire a piacimento.
- Le foglie di cavolo cappuccio possono essere riempite con riso e fagioli.
- Aggiungete un trito di cavolo cappuccio a una zuppa, saltatelo in padella o fate un bello stufato più nutriente e saporito.

Cosa possono fare i bambini:

- Togliere le foglie più esterne del cavolo cappuccio.
- Riempire le foglie con un ripieno.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Cavolo cappuccio

- Scegli un cavolo cappuccio dalla consistenza soda e senza macchioline scure.
- La cavolo cappuccio non lavato si conserva in frigorifero fino a due settimane.
- Prima di consumarlo, rimuovere le foglie più esterne e sciacquare bene.
- La cavolo cappuccio è ricco di vitamina C che aiuta contro i raffreddori e a guarire le ferite.



Cavolo di Taiwan con peperoncino e aglio

Ingredienti:

Quattro tazze di cavolo verde a pezzetti
Un cucchiaino di sale
Un cucchiaio di olio vegetale
Un peperoncino jalapeño senza semi e tagliato finemente
Uno spicchio d'aglio tritato
Due cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sale

Istruzioni:

1. Mettere il cavolo in una ciotola grande, condire con sale e mescolare bene. Per almeno cinque minuti lasciare agire il sale per far uscire l'acqua dalla verdura.
2. Dopo cinque minuti, scolare l'acqua dalla ciotola. Sciacquare via il sale in eccesso e far asciugare in un colino oppure tamponare il cavolo con un panno asciutto.
3. Riscaldare una pentola a fuoco medio alto e mettere dell'olio. Quando l'olio è caldo, aggiungere il jalapeño e l'aglio. Mescolare velocemente per cinque minuti per evitare che bruci.
4. Aggiungere il cavolo e cucinare per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lasciar cuocere fino a che i bordi del cavolo si indorano.
5. Aumentare il fuoco al massimo. Mescolare e cucinare per altri 2 minuti.
6. Spegnerne il fuoco, aggiungere la salsa di soia e girare.
7. Servite il piatto ancora caldo e buon appetito.
8. Gli avanzi vanno conservati in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da *Vegetarian Chinese Soul Food* di Hsiao-Ching Cho.

Consigli rapidi

- Con il cavolo cappuccio si può fare un'insalata deliziosa. Semplicemente tagliare a pezzi o grattugiare e condire a piacimento.
- Le foglie di cavolo cappuccio possono essere riempite con riso e fagioli.
- Aggiungete un trito di cavolo cappuccio a una zuppa, saltatelo in padella o fate un bello stufato più nutriente e saporito.

Cosa possono fare i bambini:

- Togliere le foglie più esterne del cavolo cappuccio.
- Riempire le foglie con un ripieno.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Cavolo cappuccio

- Scegli un cavolo cappuccio dalla consistenza soda e senza macchioline scure.
- La cavolo cappuccio non lavato si conserva in frigorifero fino a due settimane.
- Prima di consumarlo, rimuovere le foglie più esterne e sciacquare bene.
- La cavolo cappuccio è ricco di vitamina C che aiuta contro i raffreddori e a guarire le ferite.



Repollo Guisado (Stufato di cavolo dominicano)

Ingredienti:

Un cucchiaino di olio vegetale
Una cipolla sminuzzata
Uno spicchio di aglio tritato
Un peperone medio tagliato a striscioline
Un pomodoro medio a pezzetti
Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
Una tazza di acqua
Tre tazze di cavolo grattugiato
Un cucchiaino di olive verdi a pezzi
Uno cucchiaino di aceto
Due prese di pepe di cayenna
Mezza tazza di cilantro tritato
Sale e pepe nero a piacere

Istruzioni:

1. In una pentola larga, riscaldare l'olio a fuoco medio.
2. Aggiungere le cipolle e l'aglio e cucinare finché diventa morbido, per circa due minuti.
3. Abbassare la fiamma al minimo. Mettere i peperoni e il pomodoro e cucinare per tre minuti.
4. In una ciotola piccola, mescolare il concentrato di pomodoro con una tazza di acqua. Versarlo in pentola e cucinare per 2-3 minuti.
5. Mescolare il cavolo con le olive, l'aceto e il pepe di cayenna. Coprire la pentola e cuocere a fuoco lento fino a che il cavolo diventa morbido per circa 15 minuti.
6. Aggiungere il cilantro e condire con sale e pepe nero a piacere.
7. Servite il piatto e buon appetito!
8. Gli avanzi vanno conservati in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni.

Tratto da dominicancooking.com.

Consigli rapidi

- Con il cavolo cappuccio si può fare un'insalata deliziosa. Semplicemente tagliare a pezzi o grattugiare e condire a piacere.
- Le foglie di cavolo cappuccio possono essere riempite con riso e fagioli.
- Aggiungete un trito di cavolo cappuccio a una zuppa, saltatelo in padella o fate un bello stufato più nutriente e saporito.

Cosa possono fare i bambini:

- Togliere le foglie più esterne del cavolo cappuccio.
- Riempire le foglie con un ripieno.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Carrots

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



Carrot Raisin Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

Carote

- Scegliete carote sode, lisce e integre.
- Conservate le carote crude in frigorifero senza lavarle per non più di 2 settimane. Conservate le carote cotte in frigorifero per non più di 3 giorni.
- Prima di consumarle, spazzolatele e sciacquatele con cura. Non è necessario pelarle perché la parte esterna è ricca di sostanze nutritive.
- Le carote contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.



Insalata di carote e uva passa

Ingredienti:

2 tazze di carote tritate
1/4 di tazza di uva passa
1 mela a dadini
1 cucchiaio di olio vegetale
2 cucchiaini di succo di limone
1 spicchio d'aglio tritato
1 pizzico di cannella
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete le carote, l'uva passa e la mela in una ciotola grande.
2. Per preparare il condimento, unite tutti gli altri ingredienti in una ciotola piccola e mescolate bene.
3. Versate il condimento sulle carote e sull'uva passa. Mescolate bene.
4. Fate raffreddare, servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 5 porzioni.

Carote e pomodori stufati

Ingredienti:

1 cucchiaio di olio vegetale
1 cucchiaio di semi di coriandolo
o di cumino (o 1 cucchiaino in polvere)
1 tazza di cipolla tritata
4 tazze di carote a pezzetti
4 spicchi d'aglio tritati
1 tazza di pomodori a pezzetti
1/2 tazza di menta sminuzzata
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio-alto.
2. Aggiungete il coriandolo o il cumino e la cipolla e fate appassire cuocendo per circa 5 minuti.
3. Aggiungete le carote e l'aglio e cuocete per 3 minuti.
4. Unite i pomodori e metà della menta. Cuocete per circa 10 minuti, finché le carote non si ammorbidiscono.
5. Spegnete il fuoco e aggiungete il pepe nero e il resto della menta.
6. Servite in tavola e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **nytimes.com**.

Consigli utili

- Consumate le carote tagliate a listarelle in pinzimonio o con un condimento per insalata a basso contenuto di grassi.
- Usate le carote grattugiate per insaporire minestre, zuppe o insalate.
- Lavate e cuocete le cime delle carote e consumatele come contorno di verdure.

Cosa possono fare i bambini:

- Togliere le foglie.
- Spazzolare la parte esterna delle carote.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chickpeas

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



Chickpea Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 7 servings. Adapted from jehancancook.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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



Ceci

- Prima di cuocere i ceci secchi, eliminate sassolini e ceci raggrinziti. Lasciate a bagno per almeno 8 ore.
- Per ridurre il tempo di preparazione, coprite i ceci con acqua fredda e portate a ebollizione. Spegnete il fuoco e lasciateli a bagno per 1-2 ore. Scolateli, sciacquateli e copriteli con acqua pulita. Fate sobbollire per 2 ore o finché non si ammorbidiscono.
- I ceci costano poco e sono ricchi di fibre e proteine.



Insalata di ceci

Ingredienti:

1 cipolla piccola a dadini piccoli
1/2 tazza di aceto bianco
1 peperone verde a dadini
1 pomodoro a dadini
1 spicchio d'aglio tritato
1 tazza e 1/2 di ceci cotti o 1 barattolo
(440 g) (15,5 once) di ceci, sgocciolati
e sciacquati
2 cucchiaini di olio vegetale
1/4 di tazza di coriandolo tritato finemente
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di cumino
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete la cipolla in una ciotola piccola e coprite con aceto. Lasciate riposare per 10 minuti.
2. Mescolate peperone, pomodoro, aglio e ceci in una ciotola a parte.
3. Mescolate con olio, coriandolo, paprika e cumino.
4. Scolate la cipolla per eliminare l'aceto e aggiungetela all'insalata.
5. Condite con sale e pepe nero a piacere.
6. Servite in tavola e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 7 porzioni. Tratto da jehancancook.com.

Consigli utili

- 450 g (1 lb) di ceci secchi (2 tazze) equivalgono a 5-6 tazze di ceci cotti.
- I ceci secchi si possono conservare in un contenitore ermetico per non più di un anno.

Cosa possono fare i bambini:

- Versare l'acqua sui ceci secchi da mettere in ammollo e cuocere.
- Schiacciare i ceci cotti con una forchetta.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chickpeas

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



Chickpea Curry

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from caribbeanpot.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Ceci

- Prima di cuocere i ceci secchi, eliminate sassolini e ceci raggrinziti. Lasciate a bagno per almeno 8 ore.
- Per ridurre il tempo di preparazione, coprite i ceci con acqua fredda e portate a ebollizione. Spegnete il fuoco e lasciateli a bagno per 1-2 ore. Scolateli, sciacquateli e copriteli con acqua pulita. Fate sobbollire per 2 ore o finché non si ammorbidiscono.
- I ceci costano poco e sono ricchi di fibre e proteine.



Ceci al curry

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
1/2 cipolla di media grandezza a dadini
4 spicchi d'aglio tritati
1/2 cucchiaino di cumino
2 cucchiaini e 1/2 di curry in polvere
3 patate grandi a dadini
1 tazza e 1/2 di ceci cotti o 1 barattolo (440 g) (15,5 once) di ceci, sgocciolati e sciacquati
4 tazze di spinacini ben pressati
Il succo di 1 lime
1/2 tazza di erbe aromatiche fresche, finemente tritate (prezzemolo, basilico, timo o coriandolo)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio-basso. Aggiungete la cipolla e l'aglio, e fate saltare per 2-3 minuti o finché non appassiscono.
2. Aggiungete il cumino e il curry in polvere e fate saltare per 3-5 minuti.
3. Alzate la fiamma a fuoco medio-alto, mescolate con le patate e aggiungete 2 tazze e 1/2 d'acqua. Portate a ebollizione.
4. Abbassate la fiamma, coprendo in parte con un coperchio. Fate sobbollire a fuoco basso per 10 minuti o finché le patate non si ammorbidiscono.
5. Aggiungete i ceci e gli spinacini, coprite con il coperchio e cuocete per 1-2 minuti o finché gli spinacini non appassiscono.
6. Togliete dal fuoco, mescolate con le erbe aromatiche fresche e aggiungete sale e pepe nero a piacere.
7. Servite in tavola e buon appetito!
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **caribbeanpot.com**.

Consigli utili

- 450 g (1 lb) di ceci secchi (2 tazze) equivalgono a 5-6 tazze di ceci cotti.
- I ceci secchi si possono conservare in un contenitore ermetico per non più di un anno.

Cosa possono fare i bambini:

- Versare l'acqua sui ceci secchi da mettere in ammollo e cuocere.
- Schiacciare i ceci cotti con una forchetta.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Corn

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



Raw Corn Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from greenmarketrecipes.com.

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from food52.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Mais

- Scegliete pannocchie con foglie verdi e fresche, prive di parti avariate.
- Senza rimuovere le foglie, avvolgete la pannocchia in una busta di plastica. Conservatela in frigorifero per non più di 7 giorni.
- Il mais si può mangiare anche crudo. Basta rimuovere le foglie e la barba, sciacquare e separare i chicchi dal tutolo.
- Il mais contiene fibre che favoriscono la regolarità intestinale.



Insalata di mais crudo

Ingredienti:

4 pannocchie di mais
1 cipolla rossa tritata
2 pomodori a pezzetti
2 carote grattugiate
2 cucchiaini di olio vegetale
1/4 di tazza di aceto
1 tazza di coriandolo fresco sminuzzato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Rimuovete le foglie, sciacquate e separate i chicchi dal tutolo.
2. Mettete mais, cipolla, pomodori e carote in una ciotola grande.
3. Per preparare il condimento, unite olio, aceto, coriandolo, sale e pepe nero in una ciotola piccola. Mescolate bene.
4. Versate il condimento sull'insalata e mescolate.
5. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da greenmarketrecipes.com.

Polenta di mais fresco

Ingredienti:

4 pannocchie di mais
1 cucchiaio di olio vegetale
1/2 tazza di cipolla tritata
1/2 cucchiaino di sale
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Rimuovete le foglie, sciacquate e grattugiate i chicchi con una grattugia a quattro lati. Conservate le parti solide e liquide del mais.
2. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungete la cipolla e fatela appassire per circa 5 minuti.
3. Aggiungete il mais e cuocete per circa 3 minuti, finché non si addensa.
4. Togliete dal fuoco e aggiungete sale e pepe nero a piacere.
5. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da food52.com.

Consigli utili

- Il mais si può mangiare crudo, bollito o grigliato, oppure potete usarlo per insaporire insalate, minestre, zuppe, piatti stufati o saltati in padella.
- Per bollire il mais, rimuovete le foglie e la barba dalla sommità e immergete la pannocchia intera in acqua bollente per 7 minuti.
- 1 pannocchia di mais equivale a circa 3/4 di tazza di chicchi.

Cosa possono fare i bambini:

- Rimuovere le foglie e la barba.
- Mescolare gli ingredienti dell'insalata di mais.

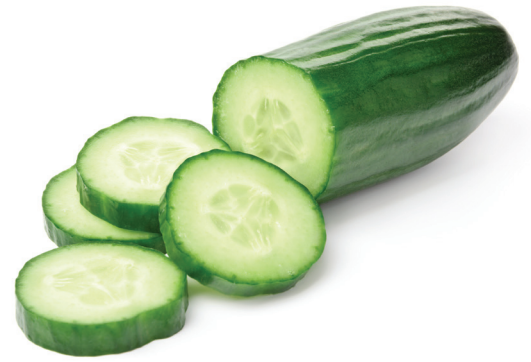
Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cucumbers

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



Sweet and Spicy Cucumbers

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from ourbestbites.com.

Cucumber Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

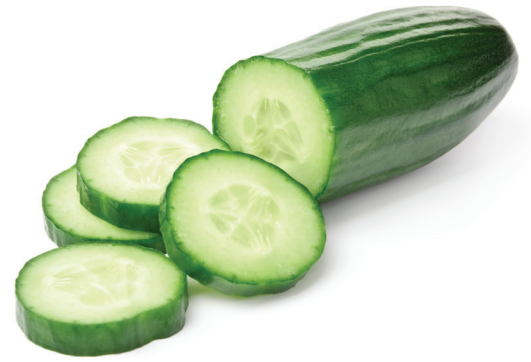
- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber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

Kids can:

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

Cetrioli

- Scegliete cetrioli sodi, senza macchie né ammaccature.
- Conservate i cetrioli interi in frigorifero per non più di una settimana.
- Prima di consumarli, sciacquateli e spuntateli. Buccia e semi sono commestibili e ricchi di fibre e sostanze nutritive.
- I cetrioli contengono molta acqua che favorisce l'idratazione.



Cetrioli dolci e piccanti

Ingredienti:

3 cetrioli a fettine sottili
1/2 cipolla rossa tritata
1/2 tazza di aceto di vino rosso
2 cucchiaini di zucchero
1 pizzico di sale
1 pizzico di peperoncino rosso a scaglie.

Procedimento:

1. Mettete i cetrioli e la cipolla rossa in una ciotola grande.
2. Per preparare il condimento, mescolate 1/2 tazza d'acqua, aceto, zucchero, sale e peperoncino rosso a scaglie in una ciotola piccola.
3. Versate il condimento sui cetrioli e mescolate delicatamente.
4. Serviteli freddi.
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **ourbestbites.com**.

Insalata di cetrioli e pomodori

Ingredienti:

2 cetrioli a fettine
2 pomodori a pezzetti
1 cipolla a fettine
1/2 cucchiaino d'aglio tritato
1/2 cucchiaino di origano essiccato (a scelta)
1 cucchiaio di olio vegetale
3 cucchiaini di aceto
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola media.
2. Lasciate raffreddare per 1 ora.
3. Mescolate e servite. Buon appetito!
4. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni.

Consigli utili

- Aggiungete i cetrioli tagliati a pezzetti a insalate o sandwich per renderli più croccanti.
- Tagliate i cetrioli a metà nel senso della lunghezza ed estraete i semi. Riempite con formaggio molle fresco a basso contenuto di grassi, insalata di uova o tonno.
- Per preparare dei sottaceti in poco tempo: Mescolate aceto e acqua in parti uguali con un pizzico di sale e con le vostre spezie preferite. Versate sulle fettine di cetriolo e consumatele dopo 1 ora.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare i cetrioli prima di consumarli.
- Tagliare i cetrioli con un coltello di plastica.

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.

Melanzane



- Scegliete melanzane con la buccia liscia e senza ammaccature.
- Conservate le melanzane in frigorifero per non più di 10 giorni senza lavarle.
- Prima di consumarle, sciacquatele e rimuovete le sommità. Buccia e semi sono commestibili e contengono molte fibre e sostanze nutritive.
- Le melanzane contengono antiossidanti che aiutano a combattere le malattie.

Melanzane al basilico

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1/2 peperoncino jalapeño senza semi e tagliato a dadini
2 spicchi d'aglio a dadini
1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato e grattugiato
8 tazze di melanzane a dadini
2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
1 cucchiaino di miele o di zucchero
1 tazza di basilico sminuzzato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungete il peperoncino jalapeño, l'aglio e lo zenzero e cuocete per 2 minuti. Mescolate con frequenza.
2. Aggiungete le melanzane e mescolate. Versate 1 tazza d'acqua, coprite la padella e cuocete per circa 6-7 minuti finché le melanzane non si ammorbidiscono. Se necessario, versate altra acqua.
3. Aggiungete la salsa di soia e il miele, e mescolate bene. Spegnete il fuoco.
4. Aggiungete il basilico e mescolate. Condite con sale e pepe nero a piacere.
5. Servitele calde e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Tratto da **thaitable.com**.

Stufato di pomodori e melanzane

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 tazza di cipolla tritata
1 tazza di peperoni verdi a pezzetti
2 spicchi d'aglio a dadini
8 tazze di melanzane a pezzetti
3 tazze di pomodori freschi a pezzetti
1 cucchiaino di timo fresco o 2 cucchiaini di timo essiccato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungete la cipolla e i peperoni, e fate appassire.
2. Aggiungete l'aglio e cuocete per 1 minuto. Aggiungete le melanzane e cuocete per altri 5 minuti.
3. Unite i pomodori e il timo, mescolate e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti finché la salsa non si addensa e le melanzane non sono completamente cotte. Condite con sale e pepe nero a piacere. Mescolate con frequenza.
4. Servite caldo o tiepido e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Tratto da **nytimes.com**.

Consigli utili

- Usate le melanzane tagliate a dadini per primi o secondi piatti, o per contorni di verdure cotte.
- Nelle ricette si possono usare indifferentemente tutte le varietà di melanzane. Sperimentate con nuovi colori e nuove forme!
- Le melanzane sono buonissime anche alla griglia. Conditele con olio, sale e pepe nero e disponetele sulla griglia calda.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare le melanzane prima della cottura.
- Tagliare un pezzo di melanzana a tocchetti con un coltello di plastica.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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!

Infusi alla frutta

- Bevete molta acqua ogni giorno. Bevete più acqua quando fuori fa caldo e se svolgete attività fisica.
- Bevete acqua di rubinetto della Città di New York: è gratuita, pulita e salutare. Riempite d'acqua una bottiglia e portatela con voi durante il giorno.
- Date libero sfogo alla creatività! Aggiungete una fetta di frutta per dare più sapore alla vostra acqua.



Primavera: fragole e basilico

Ingredienti:

2 tazze di fragole a fettine
1/4 di tazza di foglie
di basilico fresco
Acqua naturale o gassata
Ghiaccio

Procedimento:

1. Mettete fragole e basilico in una caraffa.
2. Premete delicatamente con un cucchiaino per far rilasciare parte del succo.
3. Aggiungete un po' di ghiaccio nella caraffa, poi riempitela d'acqua. Mescolate bene.
4. Servite subito o coprite e lasciate raffreddare in frigorifero. Buon appetito!

Inizio estate: mix di frutti di bosco

Ingredienti:

2 tazze di mirtilli, lamponi e more
Acqua naturale o gassata
Ghiaccio

Procedimento:

1. Mettete i frutti di bosco in una caraffa.
2. Premete delicatamente con un cucchiaino per far rilasciare parte del succo.
3. Aggiungete un po' di ghiaccio nella caraffa, poi riempitela d'acqua. Mescolate bene.
4. Servite subito o coprite e lasciate raffreddare in frigorifero. Buon appetito!

Fine estate: anguria e peperoncino jalapeño

Ingredienti:

2 tazze di anguria a pezzetti
1/2 peperoncino jalapeño senza
semi e tagliato a fettine sottili
acqua naturale o gassata
Ghiaccio

Procedimento:

1. Mettete anguria e peperoncino jalapeño in una caraffa.
2. Premete delicatamente con un cucchiaino per far rilasciare parte del succo.
3. Aggiungete un po' di ghiaccio nella caraffa, poi riempitela d'acqua. Mescolate bene.
4. Servite subito o coprite e lasciate raffreddare in frigorifero. Buon appetito!

Autunno e inverno: mele, pere e zenzero

Ingredienti:

1 mela a fette
1 pera a fette
2 cucchiaini di zenzero grattugiato
Acqua naturale o gassata
Ghiaccio

Procedimento:

1. Mettete mela, pera e zenzero in una caraffa.
2. Premete delicatamente con un cucchiaino per far rilasciare parte del succo.
3. Aggiungete un po' di ghiaccio nella caraffa, poi riempitela d'acqua. Mescolate bene.
4. Servite subito o coprite e lasciate raffreddare in frigorifero. Buon appetito!

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

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.

Fagiolini



- Scegliete fagiolini freschi, sodi e croccanti.
- Metteteli in una busta di plastica non completamente chiusa e conservateli in frigorifero per non più di 5 giorni.
- Sciacquate i fagiolini e spuntateli prima di consumarli.
- I fagiolini contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.

Fagiolini e mais saltati in padella

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 peperoncino jalapeño senza semi e tritato
- 4 tazze di fagiolini a pezzetti
- 1 tazza di mais
- 2 cucchiaini di scalogno tritato
- 1 tazza di coriandolo tritato
- 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaino di miele

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio-alto.
2. Aggiungete l'aglio e il peperoncino jalapeño, e cuocete per 1 minuto. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete fagiolini, mais e scalogno. Mescolate bene.
4. Fate cuocere per circa 4-5 minuti, finché i fagiolini non si ammorbidiscono. Mescolate con frequenza.
5. Abbassate la fiamma a fuoco medio. Aggiungete il coriandolo, la salsa di soia e il miele. Mescolate bene e cuocete per 1 minuto.
6. Servite in tavola e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **bonappetit.com**.

Insalata di fagiolini e pomodori ciliegini

Ingredienti:

- 4 tazze di fagiolini a pezzetti
- 4 tazze di pomodori ciliegini tagliati a metà
- 1/4 di tazza di basilico fresco sminuzzato
- 3 cucchiaini di olio vegetale
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 3 cucchiaini di scalogno tritato
- 1 pizzico di peperoncino rosso a scaglie (a scelta)

Procedimento:

1. In una pentola grande fate bollire a fuoco alto 2 tazze d'acqua.
2. Aggiungete i fagiolini e cuocete fino a ottenere la consistenza desiderata.
3. Sciacquate i fagiolini in acqua fredda per farli raffreddare.
4. Una volta freddi, mettete i fagiolini in una ciotola con i pomodorini e il basilico.
5. Per preparare il condimento, unite olio, aceto, scalogno e peperoncino rosso a scaglie in una ciotola piccola. Mescolate bene.
6. Aggiungete il condimento alle verdure e mescolate bene.
7. Servite in tavola e buon appetito!
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Tratto da **smittenkitchen.com**.

Consigli utili

- Usate i fagiolini per insaporire minestre, zuppe, piatti stufati o saltati in padella.
- I fagiolini si possono mangiare anche crudi. Tagliate i fagiolini freschi a pezzetti e aggiungeteli a un'insalata mista per darle un po' di croccantezza.
- Saltate i fagiolini in padella con aglio e poco olio per preparare un delizioso contorno.

Cosa possono fare i bambini:

- Lavare i fagiolini.
- Spezzettare i fagiolini.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Lettuce

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



Lettuce and Apple Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from jsyfruitveggies.org.

Stir-Fried Lettuce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Lattuga

- Scegliete cespi di lattuga verdi e compatti con un buon odore.
- Avvolgete la lattuga in carta da cucina o in uno strofinaccio pulito di cotone senza lavarla e mettetela in una busta di plastica. Conservatela in frigorifero per 3-7 giorni. Sciacquatela prima dell'uso.
- Prima di consumarla, rimuovete il torsolo centrale e le foglie esterne avvizzite. Sciacquatela bene e asciugatela con uno strofinaccio pulito.
- La lattuga contiene vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.



Insalata di lattuga e mele

Ingredienti:

6 tazze di lattuga spezzettata
2 mele a pezzetti
1/2 tazza di carote a pezzetti
1/2 cetriolo a pezzetti
2 cucchiaini di olio di oliva
2 cucchiaini di aceto di vino rosso
2 cucchiaini di aceto balsamico
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete lattuga, mele, carote e cetrioli in una ciotola grande. Mescolate delicatamente.
2. In una ciotola piccola mettete l'aglio e un pizzico di sale, e schiacciate con il dorso di un cucchiaino fino a ridurre l'aglio in poltiglia.
3. Unite olio, aceto di vino rosso e aceto balsamico con un altro pizzico di sale e pepe nero in una ciotola piccola ed emulsionate.
4. Versate il condimento sull'insalata e mescolate bene. Buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da jsyfruitveggies.org.

Lattuga saltata in padella

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
4 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di sodio
1 cucchiaino di miele o di zucchero
2 cespi di lattuga spezzettata
1 pizzico di peperoncino rosso a scaglie (a scelta)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete l'aglio e cuocete per 2 minuti. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete la salsa di soia e il miele (o lo zucchero), e mescolate bene.
4. Aggiungete la lattuga e cuocete per circa 2-3 minuti, finché non si ammorbidisce.
5. Aggiungete il peperoncino rosso a scaglie, e condite con sale e pepe nero a piacere.
6. Servitela calda e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Inviata da Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Consigli utili

- La lattuga cotta è buonissima! Spezzettate le foglie e usatele per insaporire minestre e zuppe, oppure fatele saltare in padella come le altre verdure a foglia verde.
- Versate succo di limone e un goccio d'olio sulla lattuga per preparare un'insalata veloce.
- La lattuga di colore più scuro è più ricca di sostanze nutritive.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare la lattuga in acqua fredda.
- Spezzettare le foglie di lattuga.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Melons

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



Melon Gazpacho

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Meloni



- Scegliete meloni che abbiano un buon odore, che siano pesanti in rapporto alle loro dimensioni e non presentino ammaccature.
- Tenete i meloni a temperatura ambiente, lontano dalla luce diretta del sole finché non sono maturi, quindi metteteli in frigorifero. I meloni sono maturi quando hanno un odore più intenso. Una volta tagliati, conservate i meloni in frigorifero.
- Prima di consumarli, sciacquate la buccia, eliminate i semi e tagliateli a pezzi o a fette.
- I meloni contengono potassio che ha effetti benefici sul cuore.

Gazpacho di melone

Ingredienti:

4 tazze di melone a pezzetti
(melone verde e cantalupo)
2 tazze di pomodori a pezzetti
3 tazze di peperoni verdi e rossi
a pezzetti
1/2 tazza di scalogno tritato
1/2 peperoncino jalapeño tritato,
senza semi
3 spicchi d'aglio
1/4 di tazza di succo di limone
1 cucchiaino di olio vegetale
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Riducete a purea tutti gli ingredienti con un frullatore o un robot da cucina.
2. Condite con sale e pepe nero a piacere.
3. Potete gustarlo subito o farlo raffreddare in frigorifero, prima di servirlo.
4. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 7 porzioni. Tratto da **tastingtable.com**.

Insalata di melone alle erbe aromatiche fresche

Ingredienti:

3 tazze di melone cantalupo
a pezzetti
1/2 peperoncino jalapeño a dadini
1/4 di tazza di coriandolo fresco
1/4 di tazza di basilico fresco
1/4 di tazza di menta fresca
1/4 di tazza di succo di lime fresco
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola grande e mescolate bene.
2. Condite con sale e pepe nero a piacere.
3. Potete gustarla subito o farla raffreddare in frigorifero, prima di servirla.
4. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Inviata da Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Consigli utili

- Unite al melone yogurt magro ed erbe aromatiche fresche per ottenere uno smoothie gustoso e rinfrescante.
- Aggiungete qualche cubetto di melone alla macedonia di frutta.
- Aggiungete il melone all'insalata verde per darle un tocco di dolcezza.

Cosa possono fare i bambini:

- Estrarre i semi del melone.
- Aiutare a scegliere un melone maturo, annusandolo prima di acquistarlo.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Okra

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



Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Okra

- Scegliete una varietà di okra liscia, soda e di colore brillante, senza macchie. La buccia avrà una consistenza leggermente irregolare.
- Mettete l'okra non lavato e asciutto in un sacchetto di carta o in un altro contenitore rivestito con carta da cucina o uno strofinaccio pulito di cotone. Conservate l'okra in frigorifero per non più di 3 giorni.
- Prima di cucinarlo, sciacquate l'okra e rimuovete il peduncolo.
- L'okra contiene fibre, che favoriscono la regolarità intestinale.



Okra, mais e pomodori stufati

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di olio vegetale
- 1 cipolla tritata
- 1 peperone a dadini
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 4 tazze di okra fresco o surgelato, sciacquato
- 2 tazze di mais fresco, surgelato o in scatola, senza o a basso contenuto di sodio, scolato e sciacquato
- 1 foglia di alloro
- 3 tazze di pomodori a dadini
- 1/2 tazza d'acqua o di brodo vegetale (senza o a basso contenuto di sodio)
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Tagliate l'okra a pezzettini (poco più di 1 centimetro), eliminando i peduncoli.
2. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungete la cipolla e il peperone e cuocete per 5 minuti o finché il composto non appassisce, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungete l'aglio e la paprika affumicata e cuocete per 1 minuto.
4. Aggiungete l'okra, il mais e la foglia d'alloro. Cuocete per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
5. Aggiungete i pomodori e l'acqua (oppure il dado o il brodo vegetale), mescolando bene tutti gli ingredienti. Coprite e abbassate il fuoco. Fate cuocere per circa 10 minuti o più a lungo per ottenere una consistenza più morbida, mescolando di tanto in tanto.
6. Togliete la foglia d'alloro e regolate di sale e pepe nero.
7. Servite in tavola.
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da *B. Smith Cooks Southern-Style* di B. Smith.

Consigli utili

- Se l'okra fresco non è disponibile o non è di stagione sostituitelo con quello surgelato.
- Utilizzate i baccelli di okra più piccoli e teneri nei soffritti e nelle preparazioni saltate in padella, oppure mangiateli al naturale.
- Utilizzate i baccelli di okra più grandi e meno teneri in stufati o gumbo.

Cosa possono fare i bambini:

- Lavare e asciugare l'okra.
- Tagliare l'okra con un coltello di plastica.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Peaches

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



Peach Compote

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from
marthastewart.com.

Just Peachy Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings. Adapted from
vegetariantimes.com.

Quick Tips

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

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

Pesche

- Scegliete pesche con una buccia vellutata tendente al rosso.
- Tenete le pesche a temperatura ambiente, lontano dalla luce diretta del sole, finché non sono mature. Conservate le pesche mature in frigorifero per non più di 5 giorni.
- Sciacquatele prima di consumarle.
- Le pesche contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.



Composta di pesche

Ingredienti:

- 4 tazze di pesche a pezzetti
- 2 tazze di nettarine o prugne a pezzetti
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 1 stecca di cannella o 1 cucchiaino di cannella in polvere

Procedimento:

1. Mettete la frutta e il miele in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungete la scorza di limone e la cannella. Mescolate bene.
3. Cuocete per circa 10-12 minuti, finché la frutta non si ammorbidisce.
4. Servitela subito o mettetela in frigorifero e servitela fredda.
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **marthastewart.com**.

Salsa di pesche

Ingredienti:

- 2 tazze di pesche a dadini
- 3/4 di tazza di cetrioli a dadini
- 1/4 di tazza di cipolla rossa a dadini piccoli
- 1/4 di tazza di coriandolo tritato
- 1 peperoncino jalapeño a dadini piccoli, senza semi
- 2 cucchiaini di succo di lime
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolate bene.
2. Servite subito o lasciate raffreddare e buon appetito!
3. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Tratto da **vegetariantimes.com**.

Consigli utili

- Usate le fette di pesca per guarnire i pancake, i waffle o cereali caldi o freddi.
- Tagliate le pesche a pezzetti e aggiungetele a dello yogurt magro.
- Non buttate via le pesche ammaccate. Anche se la frutta non è in perfette condizioni, potete usarla per preparare una salsa deliziosa.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare le pesche.
- Aggiungere pesche a pezzetti nelle varie pietanze.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Pere

- Scegliete pere leggermente morbide intorno al picciolo e prive di ammaccature.
- Conservate le pere in frigorifero per non più di 5 giorni.
- Sciacquatele bene prima di consumarle.
- Le pere contengono fibre che favoriscono la regolarità intestinale.



Pere cotte al sidro

Ingredienti:

3 tazze di sidro di mele
1 cucchiaino di cannella
2 fette di radice di zenzero fresco
4 pere senza torsolo a pezzetti
1 cucchiaino di foglie di menta
(a scelta)

Procedimento:

1. Mettete sidro, cannella e zenzero in una pentola grande a fuoco medio e portate a ebollizione.
2. Aggiungete le pere e cuocete per circa 15 minuti. Togliete le pere.
3. Alzate la fiamma e cuocete il liquido a fuoco alto finché non si addensa.
4. Versate il liquido sulle pere e aggiungete le foglie di menta.
5. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da *The Angelica Home Kitchen* di Leslie McEachern.

Chutney di pere

Ingredienti:

4 pere senza torsolo a fette sottili
1 cipolla tritata
2 cucchiaini di miele
1/2 tazza di aceto di vino bianco
1 stecca di cannella
1 fogliolina di alloro
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Portate tutti gli ingredienti a ebollizione in una pentola grande a fuoco medio.
2. Abbassate la fiamma e cuocete a fuoco basso per 10 minuti o finché le pere non si ammorbidiscono e il composto non si addensa.
3. Lasciate raffreddare, servite in tavola e buon appetito!
4. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Adattamento da **foodandwine.com**.

Consigli utili

- Tagliate le pere a pezzetti e usatele per condire un'insalata mista.
- Disponete le pere a fette su cracker e formaggio.
- Aggiungete le pere a fette in un sandwich con burro di arachidi.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare le pere.
- Tagliare le pere a pezzetti con un coltello di plastica.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Peppers

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



Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Peperoni

- Scegliete peperoni sodi senza ammaccature.
- Conservateli in frigorifero per non più di 10 giorni.
- Prima di consumarli, sciacquateli e rimuovete il picciolo, i semi e i filamenti interni.
- I peperoni contengono vitamina C che aiuta a combattere il raffreddore e a rimarginare le ferite.



Insalata di peperoni e fagioli bianchi

Ingredienti:

3 tazze di foglie di rucola o spinaci, tritate
1 tazza di peperoni rossi a pezzetti
1/3 di tazza di cipolla rossa tritata
1 tazza e 1/2 di fagioli bianchi cotti o 1 barattolo di fagioli bianchi (440 g) (15,5 once), sgocciolati e sciacquati
1 cucchiaino e 1/2 di aceto balsamico o di altro tipo
1 cucchiaino di olio vegetale
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete rucola (o spinaci), peperoni, cipolla rossa e fagioli bianchi in una ciotola grande.
2. Per preparare il condimento, mescolate in una ciotola piccola aceto, olio, aglio, sale e pepe nero.
3. Versate il condimento sull'insalata e mescolate bene.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **cookinglight.com**.

Stufato di pomodori e peperoni

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 tazza di cipolla tritata
3 spicchi d'aglio tagliati a fettine
5 tazze di pomodori a pezzetti
5 tazze di peperoni rossi e gialli a pezzetti
2 cucchiaini di paprika
1 pizzico di peperoncino rosso a scaglie (a scelta)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla, l'aglio e fate appassire per circa 5 minuti. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete pomodori, peperoni, paprika, peperoncino rosso a scaglie e mescolate bene. Cuocete per circa 20 minuti finché i peperoni non si ammorbidiscono.
4. Servite caldo e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da *Vegetarian Cooking for Everyone* di Deborah Madison.

Consigli utili

- I peperoni si possono mangiare anche crudi. Tagliateli a striscioline e mangiateli crudi o con un condimento a basso contenuto di grassi.
- Per arrostiti i peperoni, metteteli in una padella asciutta e cuoceteli a fuoco medio-alto finché la pelle non diventa scura. Metteteli in una ciotola coperta per 5 minuti. Eliminate i semi e tagliate i peperoni a pezzetti.
- Aggiungete i peperoni a pezzetti al sugo della pasta o a piatti a base di riso.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare i peperoni prima dell'uso.
- Eliminare i semi con un cucchiaino.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Plums

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



Spiced Plums

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Plum Cucumber Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from finecooking.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Prugne

- Scegliete prugne che risultino leggermente morbide al tatto.
- Lasciate le prugne ancora acerbe fuori dal frigorifero a temperatura ambiente. Le prugne mature si conservano in frigorifero per diversi giorni.
- Le prugne risultano più dolci e succose a temperatura ambiente.
- Le prugne contengono vitamina K che aiuta a rimarginare le ferite e a rinforzare le ossa.



Prugne speziate

Ingredienti:

6 prugne nere o rosse a pezzetti
1 cucchiaio di miele
3/4 di cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di pimento (a scelta)

Procedimento:

1. In una pentola media a fuoco alto mescolate prugne, miele, cannella e pimento.
2. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e coprite. Cuocete per 10 minuti, mescolando con frequenza.
3. Togliete il coperchio e cuocete per altri 5 minuti o finché le prugne non si addensano.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni.

Tratto da theveggieclub.wordpress.com.

Insalata di prugne e cetrioli

Ingredienti:

6 prugne nere o rosse a dadini
1 tazza e 1/2 di cetrioli a dadini
1/2 cipolla rossa a dadini
1 peperone rosso a dadini
1/4 di tazza di foglie di coriandolo tritate (a scelta)
2 cucchiaini di aceto balsamico o di altro tipo
1 cucchiaio di olio vegetale
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete in una ciotola grande prugne, cetrioli, cipolla, peperone e coriandolo.
2. Per preparare il condimento, mescolate con una frusta aceto, olio, sale e pepe nero in una ciotola piccola.
3. Versate il condimento nella ciotola grande e mescolate bene.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da finecooking.com.

Consigli utili

- Nelle ricette si possono usare diverse varietà di prugne. Sperimentate con nuovi colori e nuove forme!
- Le prugne si possono anche congelare. Prima di congelarle, sciacquatele, asciugatele e togliete il nocciolo.
- Non buttate via le prugne ammaccate! Per ottenere un delizioso smoothie, mettetele nel frullatore con una banana e un po' di yogurt.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare le prugne prima di usarle e mangiarle.
- Al mercato, aiutare a scegliere tra le diverse varietà di prugne.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Potatoes

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



Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

Patate

- Scegliete patate sode e senza macchie verdi.
- Per mantenere patate e cipolle conservatele in un luogo fresco e asciutto per non più di 2 settimane.
- Se si utilizzano patate più vecchie, prima di cuocerle tagliate le parti scolorite o ammaccate.
- Mangiate la buccia delle patate per fare il pieno di fibre e potassio. Prima di iniziare la preparazione, spazzolatele e sciacquatele.
- Le patate contengono potassio che ha effetti benefici sul cuore.



Purea di patate e cavolo verde

Ingredienti:

1 cucchiaio di olio vegetale
5 spicchi d'aglio tritati
6 tazze di patate a dadini
6 tazze di cavolo verde a dadini
3 cucchiaini di scalogno tritato, separando la parte verde dalla parte bianca
1 pizzico di peperoncino rosso a scaglie
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande per friggere a fuoco medio.
2. Aggiungete l'aglio e la parte bianca dello scalogno e cuocete per 2 minuti, mescolando con frequenza.
3. Aggiungete le patate e cuocete per 5 minuti.
4. Aggiungete il cavolo verde e cuocete per altri 5 minuti.
5. Aggiungete 1 tazza d'acqua, coprite e cuocete per altri 5 minuti.
6. Schiacciate le patate e il cavolo verde fino a ottenere una purea morbida.
7. Aggiungete la parte verde dello scalogno, il peperoncino rosso a scaglie, sale e pepe nero a piacere.
8. Servite caldo e buon appetito!
9. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Inviata da Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Patate arrosto in pentola

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
1/2 cucchiaino di sale
4-5 patate tagliate a pezzi di dimensioni simili
1 cucchiaio di basilico, timo, prezzemolo o origano, freschi e sminuzzati (a scelta)

Procedimento:

1. In una padella grande per friggere scaldate l'olio e salate a fuoco medio-alto. Aggiungete le patate in un solo strato, con la parte tagliata verso il basso.
2. Cuocete per 10 minuti, senza coprire. Non mescolate!
3. Quando le patate sono rosolate, abbassate la fiamma, coprite e cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti, finché non si ammorbidiscono.
4. Aggiungete le erbe aromatiche fresche e mescolate.
5. Servitele calde e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 5 porzioni. Tratto da **food52.com**.

Consigli utili

- Usate le patate per insaporire minestre, zuppe o stufati.
- Coprite completamente le patate crude tagliate con acqua fredda per evitare che anneriscano. Conservatele in frigorifero e usatele entro 24 ore.

Cosa possono fare i bambini:

- Scegliere le patate con la buccia liscia e senza macchie o imperfezioni.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Potatoes

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



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

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

Patate

- Scegliete patate sode e senza macchie verdi.
- Per mantenere patate e cipolle conservatele in un luogo fresco e asciutto per non più di 2 settimane.
- Se si utilizzano patate più vecchie, prima di cuocerle tagliate le parti scolorite o ammaccate.
- Mangiate la buccia delle patate per fare il pieno di fibre e potassio. Prima di iniziare la preparazione, spazzolatele e sciacquatele.
- Le patate contengono potassio che ha effetti benefici sul cuore.



Patate, carote e cavolo alle cinque spezie (Shobi Bhaji)

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 1 cucchiaino di panch phoron (per la ricetta vedere Mix di spezie o utilizzare quelle acquistate in negozio)
- 1 cipolla tritata
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 3 tazze di carote a dadini
- 3 tazze di cavolo sminuzzato
- 3 tazze di patate a dadini
- 3 peperoncini verdi, privati dei semi e tagliati a dadini
- 1/4 di tazza di coriandolo tritato

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete il panch phoron e cuocete finché i semi non cominciano a schiudersi, occorrono circa 30 secondi.
3. Aggiungete la cipolla e il sale, fate appassire la cipolla per circa 5 minuti, mescolando spesso.
4. Aggiungete cumino e curcuma e cuocete per 1 minuto, mescolando spesso.
5. Aggiungete carote, cavolo e patate, continuando a mescolare. Coprite e abbassate il fuoco. Fate cuocere a fuoco lento per 10 minuti o finché le verdure non si ammorbidiscono.
6. Aggiungete i peperoncini verdi con 1/2 tazza d'acqua e mescolate. Coprite e fate appassire, per 5-10 minuti. Se il composto appare asciutto, aggiungete acqua al bisogno.
7. Togliete dal fuoco e aggiungete il coriandolo, mescolando.
8. Servite caldo.
9. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da *Made in Bangladesh* di Dina Begum.

Consigli utili

- Usate le patate per insaporire minestre, zuppe o stufati.
- Coprite completamente le patate crude tagliate con acqua fredda per evitare che anneriscano. Conservatele in frigorifero e usatele entro 24 ore.

Cosa possono fare i bambini:

- Scegliere le patate con la buccia liscia e senza macchie o imperfezioni.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pumpkin

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



Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Zucca



- Scegliete zucche con la buccia di colore arancione vivo e senza macchie.
- Conservatele in un luogo fresco e asciutto per non più di un mese.
- Prima di cuocerle, sciacquatele, tagliatele a metà, estraete i semi e tagliatele a pezzetti. Bollitele o arrostitele per circa 10-20 minuti, finché i pezzetti non risultano morbidi.
- Le zucche contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.

Patate e zucca al curry

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 cipolla a fettine
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini e 1/2 di curry in polvere
1 zucca invernale di qualsiasi varietà, a pezzetti
2 patate a pezzetti
3/4 di tazza di uva passa
Sale e pepe nero a piacere
Coriandolo fresco tritato a piacere (a scelta)

Procedimento:

1. In una pentola di medie dimensioni, scaldate l'olio a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla e cuocete per 5 minuti. Aggiungete l'aglio e cuocete ancora per 1 minuto.
3. Aggiungete curry in polvere, zucca, patate, sale e pepe nero. Cuocete per 5 minuti, mescolando con frequenza.
4. Aggiungete 1 tazza e 1/2 d'acqua e l'uva passa. Coprite e cuocete per 5-10 minuti, finché la zucca e le patate non si ammorbidiscono.
5. Aggiungete il coriandolo. Servite in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **countryliving.com**.

Zuppa di zucca alla salvia

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
2 tazze di cipolla tritata
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di salvia tritata
4 tazze di zucca a dadini
3 spicchi d'aglio
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla, il prezzemolo e la salvia e cuocete per circa 6-8 minuti, fino a far appassire la cipolla. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete la zucca e l'aglio e cuocete per 2 minuti.
4. Aggiungete 3 tazze d'acqua. Coprite e cuocete per circa 12-15 minuti, finché la zucca non si ammorbidisce.
5. Riducete il composto in purea con un frullatore, aggiungendo acqua se necessario. Condite con sale e pepe nero a piacere.
6. Riscaldatela nuovamente in pentola, oppure consumatela a temperatura ambiente.
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **bonappetit.com**.

Consigli utili

- Riducete in purea la zucca cotta e aggiungetela alla pastella dei pancake.
- Eliminate i semi dalla zucca e sciacquate. Salate leggermente i semi e tostateli in forno a non più di 175 °C (350 °F) per 15 minuti.
- Esistono diverse varietà di zucca invernale, che si possono usare indifferentemente nelle ricette.

Cosa possono fare i bambini:

- Estrarre e sciacquare i semi di zucca da tostare in forno.
- Dosare e aggiungere gli ingredienti alle ricette.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Radishes

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



Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from smittenkitchen.com.

Rita's Pickled Radishes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Ravanelli

- Scegliete ravanelli sodi, con la buccia liscia e senza ammaccature. Verificate che le foglie non siano avvizzite.
- Rimuovete le foglie e conservate i ravanelli in frigorifero per non più di 2 settimane, senza lavarli. Le foglie possono essere conservate in frigorifero in un foglio di carta da cucina umido per non più di 3 giorni.
- I ravanelli e le foglie si possono mangiare crudi o cotti.
- I ravanelli contengono vitamina C che aiuta a combattere il raffreddore e a rimarginare le ferite.



Ravanelli saltati in padella con taccole

Ingredienti:

1 cucchiaio di olio vegetale
1/2 tazza di scalogno tritato
3 tazze di taccole a pezzetti
2 tazze di ravanelli a fettine
1/4 di tazza di succo d'arancia
2 cucchiaini di aneto fresco tritato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete lo scalogno e fatelo appassire per circa 3 minuti.
3. Aggiungete le taccole e cuocete per 3 minuti. Aggiungete i ravanelli e cuocete per altri 3 minuti. Mescolate bene.
4. Aggiungete succo d'arancia e aneto.
5. Condite con sale e pepe nero a piacere.
6. Mescolate bene. Servite in tavola e buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **smittenkitchen.com**.

Ravanelli marinati di Rita

Ingredienti:

2 tazze di ravanelli tagliati a fette sottili
1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di miele
1 tazza di succo di lime (4 lime)
1 cucchiaio di menta o coriandolo tritato (a scelta)

Procedimento:

1. In una ciotola piccola, spargete il sale sui ravanelli tagliati a fettine. Lasciateli riposare.
2. Per preparare il condimento, unite miele, succo di lime ed erbe aromatiche (a scelta) in una ciotola piccola, e mescolate bene.
3. Versate il condimento sui ravanelli.
4. Coprite e lasciateli riposare a temperatura ambiente per 20-30 minuti.
5. Sgocciolateli prima di servirli.
6. Potete mangiarli subito o lasciarli raffreddare in frigorifero prima di servirli in tavola.
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Inviata da Rita Khatun, Stellar Farmers Markets.

Consigli utili

- I ravanelli si possono preparare in tanti modi: bolliti, cotti al forno, a vapore o arrostiti.
- Per preparare una deliziosa insalata per tacos, mescolate ravanelli grattugiati e zucchine, aggiungendo un po' di succo di lime.
- 1 mazzetto di ravanelli equivale a circa 2 tazze e 1/2 di ravanelli tagliati a fettine.

Cosa possono fare i bambini:

- Separare le foglie dai ravanelli.
- Spazzolare i ravanelli prima della preparazione.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Red Beans

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



Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Fagioli rossi

- Prima di iniziare a cucinare i fagioli secchi, rimuovere eventuali sassolini e i fagioli avvizziti. Mettere in ammollo i fagioli per almeno otto ore.
- Per velocizzare il tempo di preparazione, coprire di acqua i fagioli secchi e portarli a ebollizione. Spegnerli il fuoco e lasciare i fagioli in ammollo per una o due ore. Scolare, sciacquare e coprire i fagioli con acqua fresca. Fare andare a fuoco lento per una o due ore o fino a che diventano morbidi.
- I fagioli sono una fonte conveniente di proteine e fibre.
- I fagioli comuni o quelli rosa possono essere sostituiti con i fagioli rossi.



Habichuelas Criollas (Stufato di fagioli)

Ingredienti:

Un cucchiaio di olio vegetale
Un cucchiaio di condimento soffritto
(vedi Mix di spezie per ricette o usa
un prodotto già pronto)
Una tazza e mezzo o una lattina
di fagioli rossi da 440 gr circa
(15,5 onces), scolati e sciacquati
Quattro cucchiaini di concentrato
di pomodoro
Un cucchiaino e mezzo di
condimento sazón (vedi Mix
di spezie per ricette o usa
un prodotto già pronto)
Un cucchiaino e mezzo di
condimento adobo (vedi Mix
di spezie per ricette o usa
un prodotto già pronto)
Mezzo cucchiaino di aglio in polvere
Tre tazze di acqua
Una tazza di zucca a pezzi o una
zucca invernale piccola
Una patata piccola a pezzi
Un cucchiaio di olive verdi a pezzi
Una foglia di alloro
Un quarto di tazza di cilantro
fresco tritato
Sale e pepe nero a piacimento

Procedimento:

1. In una pentola media, riscaldare l'olio a fuoco basso.
2. Aggiungere il preparato soffritto e cucinare per due minuti.
3. Aggiungere i fagioli, il concentrato di pomodoro, sazón, adobo, aglio in polvere e acqua, quindi mescolare. Aumentare a fuoco medio. Cucinare per cinque minuti.
4. Aggiungere zucca, patata, olive e la foglia di alloro. Aumentare il calore al massimo e portare a bollore.
5. Abbassare la fiamma al minimo. Coprire la pentola e far andare a fuoco basso per circa 20 minuti fino a che la zucca è pronta. Se necessario aggiungere altra acqua.
6. Togliere dal fuoco, aggiungere il cilantro e aggiustare di sale e pepe nero a piacimento.
7. Servite il piatto ancora caldo e buon appetito!
8. Gli avanzi devono essere conservati in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da *Vegan Boricua Cookbook* di Rhonitta Chance.

Consigli rapidi

- 450 gr (una libbra) di fagioli secchi (due tazze) equivalgono a cinque o sei tazze di fagioli cucinati.
- I fagioli in scatola possono sostituire quelli cucinati o secchi in qualsiasi ricetta.
- I fagioli secchi possono essere conservati in un contenitore ermetico per un anno.

Cosa possono fare i bambini:

- Aiutare a selezionare i fagioli secchi prima di metterli in ammollo.
- Aiutare a schiacciare i fagioli con una forchetta.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Red Beans

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



Louisiana Red Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Fagioli rossi

- Prima di iniziare a cucinare i fagioli secchi, rimuovere eventuali sassolini e i fagioli avvizziti. Mettere in ammollo i fagioli per almeno otto ore.
- Per velocizzare il tempo di preparazione, coprire di acqua i fagioli secchi e portarli a ebollizione. Spegnerli il fuoco e lasciare i fagioli in ammollo per una o due ore. Scolare, sciacquare e coprire i fagioli con acqua fresca. Fare andare a fuoco lento per una o due ore o fino a che diventano morbidi.
- I fagioli sono una fonte conveniente di proteine e fibre.
- I fagioli comuni o quelli rosa possono essere sostituiti con i fagioli rossi.



Fagioli rossi della Louisiana

Ingredienti:

1 cucchiaio di olio vegetale
1/2 tazza di cipolla tritata
1/2 tazza di peperoni a dadini
1/4 tazza di sedano tritato
2 spicchi d'aglio tritati
1 1/2 tazza di fagioli rossi cotti o 1 lattina (15 1/2 once) di fagioli rossi, scolati e sciacquati (senza o a basso contenuto di sodio)
1 cucchiaino di paprika affumicata
1/2 cucchiaino di timo essiccato
1/2 cucchiaino di origano essiccato
1/2 cucchiaino di pepe nero
1 foglia di alloro
2 tazze d'acqua o di brodo vegetale (senza o a basso contenuto di sodio)
Sale a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete cipolla, peperone e sedano e fate appassire per circa 5 minuti, mescolando spesso.
3. Aggiungete l'aglio e cuocete per 1 minuto.
4. Aggiungete i fagioli rossi, le erbe, le spezie e l'acqua o il brodo vegetale. Coprite, alzate il fuoco e portate a bollore.
5. Togliete il coperchio, abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti o fino a quando il liquido non inizia ad addensarsi.
6. Aggiungete sale a piacere.
7. Servite in tavola.
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da *The Dooky Chase Cookbook* di Leah Chase e *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* di Ashlee Lewis.

Consigli rapidi

- 450 gr (una libbra) di fagioli secchi (due tazze) equivalgono a cinque o sei tazze di fagioli cucinati.
- I fagioli in scatola possono sostituire quelli cucinati o secchi in qualsiasi ricetta.
- I fagioli secchi possono essere conservati in un contenitore ermetico per un anno.

Cosa possono fare i bambini:

- Aiutare a selezionare i fagioli secchi prima di metterli in ammollo.
- Aiutare a schiacciare i fagioli con una forchetta.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spice Blends



Adobo

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes about 1/4 cup.

Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sazón

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Sofrito

Ingredients:

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

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

Mix di spezie



Adobo

Ingredienti:

Due cucchiaini di aglio in polvere
Due cucchiaini di curcuma
Un cucchiaino di cumino
Mezzo cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
Mezzo cucchiaino di origano

Istruzioni:

1. Mescolare tutte le spezie insieme.
2. Conservare in un contenitore ermetico.

Preparato di circa un quarto di tazza.

Tratto da *Vegan Boricua Cookbook* di Rhonitta Chance.

Sazón

Ingredienti:

Un cucchiaio di coriandolo
Un cucchiaio di cumino
Due cucchiaini di achiote in polvere
o semi di annatto macinati
Un cucchiaio di aglio in polvere
Due cucchiaini di origano secco
Due cucchiaini di cipolla in polvere

Istruzioni:

1. Mescolare tutte le spezie insieme.
2. Conservare in un contenitore ermetico.

Preparato di circa un terzo di tazza. Tratto da *Vegan Boricua Cookbook* di Rhonitta Chance.

Sofrito

Ingredienti:

Una cipolla gialla bianca a pezzetti
Un peperone verde piccolo a pezzetti
Un peperoncino ají dulce o un quarto
di peperone arancione* a pezzetti
Tre spicchi di aglio tritato
Un cucchiaio di cilantro tritato
Un pizzico di sale

Istruzioni:

1. Tritare e mescolare tutti gli ingredienti. Se possibile, mischiare tutti gli ingredienti in un processore.
2. Conservare in un contenitore ermetico e tenere
3. in frigorifero per al massimo una settimana.
4. La parte rimanente può essere surgelata o messa via per la preparazione di altri piatti.

Prodotto di circa una tazza. Tratto da *Vegan Boricua Cookbook* di Rhonitta Chance.

*Se usate un peperone arancione, aggiungete una presa di paprika.

Consigli rapidi

- Potete usare questi mix di spezie per la ricetta dell'Habichuelas Criollas (stufato di fagioli).
- Provate a preparare questi mix con le varie spezie che avete a disposizione.
- I mix di spezie fatti in casa rappresentano una perfetta alternativa a quelli acquistati in negozio che potrebbero contenere del sale aggiunto.

Cosa possono fare i bambini:

- Aiutare a fare le dosi e aggiungere le spezie in una ciotola.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes about 1/3 cup.

Adapted from yummytummyaarthi.com.



Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

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

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

NYC
Health

Mix di spezie

Panch Phoron (cinque spezie bengalesi)

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di semi di senape (a piacere)
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 1 cucchiaio di semi di fieno greco
- 1 cucchiaio di semi di nigella
- 1 cucchiaio di semi di cumino

Procedimento:

1. Mescolate tutte le spezie insieme.
2. Conservatele in un contenitore ermetico.

Preparato di circa 1/3 di tazza.

Tratto da yummytummyaarthi.com.



Consigli rapidi

- Potete utilizzare questo mix di spezie per la ricetta Patate, carote e cavoli alle cinque spezie (Shobi Bhaji).
- Provate a preparare questi mix con le varie spezie che avete a disposizione.
- I mix di spezie fatti in casa rappresentano una perfetta alternativa a quelli acquistati in negozio che potrebbero contenere del sale aggiunto.

Cosa possono fare i bambini:

- Aiutare a fare le dosi e aggiungere le spezie in una ciotola.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

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



Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from cityharvest.org.

Spinach and Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Spinaci

- Scegliete spinaci con foglie fresche di colore verde scuro.
- Avvolgete gli spinaci in carta da cucina o in uno strofinaccio pulito di cotone. Metteteli in una busta di plastica e conservateli in frigorifero per non più di 7 giorni.
- Prima di consumarli, immergete le foglie in una ciotola d'acqua fredda e sciacquate bene per eliminare tutte le impurità.
- Gli spinaci favoriscono la produzione di vitamina A, che fa bene agli occhi e alla pelle.



Insalata di spinaci e frutta

Ingredienti:

- 4 tazze di spinaci freschi, senza gambi e foglie spezzettate le foglie
- 1 tazza di fragole a fettine
- 1 tazza di uva passa
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete gli spinaci, le fragole e l'uva passa in una ciotola grande. Mescolate delicatamente.
2. Per preparare il condimento, unite l'olio al succo di limone in una ciotola piccola. Mescolate bene.
3. Versate il condimento sull'insalata di spinaci. Condite con sale e pepe nero a piacere.
4. Mescolate bene e servite. Buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **cityharvest.org**.

Spinaci e fagioli

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 3 tazze e 1/2 di fagioli bianchi (Great Northern) cotti
- 6 tazze di spinaci freschi senza gambi
- 1 cucchiaino d'aceto
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande per friggere a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla e cuocete per 2 minuti, mescolando con frequenza.
3. Aggiungete l'aglio e cuocete per 1 minuto.
4. Aggiungete i fagioli e fateli cuocere per circa 3 minuti, finché non sono caldi.
5. Aggiungete un po' alla volta gli spinaci e l'aceto, mescolando con frequenza per circa 3 minuti, finché gli spinaci non appassiscono.
6. Condite con sale e pepe nero e servite in tavola. Buon appetito!
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni.

Consigli utili

- Usate gli spinaci per insaporire minestre, zuppe e piatti di riso o di pasta.
- Aggiungete gli spinaci crudi a insalate o smoothie per dare un po' di sapore in più e renderli più nutrienti.

Cosa possono fare i bambini:

- Immergere le foglie degli spinaci in una ciotola d'acqua e agitarle per lavarle.
- Spezzettare le foglie degli spinaci e aggiungerle a zuppe o smoothie.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

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



Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Spinaci

- Scegliete spinaci con foglie fresche di colore verde scuro.
- Avvolgete gli spinaci in carta da cucina o in uno strofinaccio pulito di cotone. Metteteli in una busta di plastica e conservateli in frigorifero per non più di 7 giorni.
- Prima di consumarli, immergete le foglie in una ciotola d'acqua fredda e sciacquate bene per eliminare tutte le impurità.
- Gli spinaci favoriscono la produzione di vitamina A, che fa bene agli occhi e alla pelle.



Zuppa di lenticchie rosse con spinaci

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 1 cucchiaino di semi di senape (a piacere)
- 1 cipolla piccola, tritata
- 1/2 tazza di pomodori a pezzetti
- 1 peperoncino verde, privato dei semi e tagliato a dadini
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 2/3 di tazza di lenticchie rosse, sciacquate
- 2 tazze di spinaci freschi, dopo aver tolto i gambi e spezzettato le foglie
- 1/2 cucchiaino di sale
- Aggiungete pepe a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete i semi di senape e fate cuocere finché non sfrigolano, circa 30 secondi.
3. Aggiungete la cipolla e fatela appassire per circa 5 minuti.
4. Aggiungete i pomodori e il peperoncino e continuate la cottura finché non si ammorbidiscono, circa 2 minuti, mescolando spesso.
5. Aggiungete l'aglio e cuocete per 1 minuto.
6. Aggiungete lenticchie, spinaci, sale e 3 tazze d'acqua. Coprite, abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti o finché le lenticchie non saranno morbide.
7. Togliete dal fuoco e aggiungete il pepe, a piacere.
8. Servite in tavola.
9. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **kitchenofdebjani.com**.

Consigli utili

- Usate gli spinaci per insaporire minestre, zuppe e piatti di riso o di pasta.
- Aggiungete gli spinaci crudi a insalate o smoothie per dare un po' di sapore in più e renderli più nutrienti.

Cosa possono fare i bambini:

- Immergere le foglie degli spinaci in una ciotola d'acqua e agitarle per lavarle.
- Spezzettare le foglie degli spinaci e aggiungerle a zuppe o smoothie.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Strawberries

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



Strawberry-Basil Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings. Adapted from marthastewart.com.

Strawberry Pepper Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from yummly.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Fragole

- Scegliete fragole sode, lucide e di un bel colore rosso acceso.
- Conservate le fragole in frigorifero per non più di 7 giorni, senza lavarle. Sciacquatele ed eliminate i peduncoli prima di mangiarle.
- Le fragole contengono vitamina C che aiuta a combattere il raffreddore e a rimarginare le ferite.



Salsa di fragole e basilico

Ingredienti:

4 tazze di fragole a pezzetti
2 cucchiaini di miele
2 cucchiaini di succo di limone
1/4 di tazza di basilico
fresco sminuzzato

Procedimento:

1. Scaldate le fragole in una pentola grande a fuoco medio.
2. Cuocetele per circa 4 minuti, finché non si ammorbidiscono.
3. Aggiungete il miele e il succo di limone, e mescolate bene. Cuocete per 8-10 minuti.
4. Spegnete la fiamma, aggiungete il basilico e mescolate bene.
5. Servite caldo o freddo.
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Tratto da marthastewart.com.

Salsa di fragole e peperoni

Ingredienti:

2 tazze di fragole a pezzetti
1/2 cipolla rossa a fettine sottili
1 peperoncino jalapeño a dadini
1/2 peperone rosso a pezzetti
1/2 peperone verde a pezzetti
1/2 peperone giallo a pezzetti
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaio di olio vegetale
Sale, pepe nero e coriandolo
a piacere

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolate bene.
2. Servite in tavola e buon appetito!
3. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da yummly.com.

Consigli utili

- Guarnite i cereali caldi o freddi con le fragole tagliate a pezzetti.
- Mescolate le fragole con yogurt o fiocchi di latte.
- Per preparare uno smoothie di frutta, mescolate insieme fragole, yogurt, miele e succo d'arancia.

Cosa possono fare i bambini:

- Rimuovere i peduncoli verdi delle fragole.
- Sciacquare le fragole prima di mangiarle.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Zucca estiva

- Scegliete una zucca estiva (gialla o verde) soda e senza ammaccature.
- Conservatela in frigorifero in una busta di plastica aperta per non più di 10 giorni.
- Prima di consumarla, spazzolate e sciacquate la buccia, quindi rimuovete le estremità. I semi e la buccia sono commestibili e ricchi di fibre e sostanze nutritive!
- La zucca estiva contiene potassio che ha effetti benefici sul cuore.



Insalata di zucca estiva e fagioli bianchi

Ingredienti:

4 tazze di zucca estiva a dadini
1 tazza di cipolla rossa tritata
2 tazze e 1/4 di fagioli cannellini cotti o 1 barattolo (540 g) (19 once) di fagioli cannellini, sgocciolati e sciacquati
2 cucchiaini di olio vegetale
1/4 di tazza di aceto di mele
1/2 cucchiaino di rosmarino tritato
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. In una ciotola grande unite zucca estiva, cipolla e fagioli.
2. In una ciotola piccola mescolate olio, aceto, rosmarino, sale e pepe nero.
3. Versate il composto sull'insalata di zucca e fagioli e mescolate bene.
4. Fate raffreddare e servite in tavola. Buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 10 porzioni. Tratto da **newhope360.com**.

Spaghetti alle zucchini

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio vegetale
1 tazza di cipolla tritata
4 spicchi d'aglio tritati
2 tazze di pomodori a pezzetti
4 tazze di zucchini tagliate a strisce sottili
Sale, pepe nero e peperoncino rosso a scaglie a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla e fatela appassire per circa 5 minuti.
3. Aggiungete l'aglio e mescolate per 1 minuto.
4. Aggiungete i pomodori e cuocete per 10 minuti, mescolando con frequenza.
5. Aggiungete le zucchini e cuocetele per circa 3 minuti, finché non si ammorbidiscono. Aggiungete il peperoncino rosso a scaglie a piacere.
6. Potete mangiarle da sole o usarle per condire la pasta.
7. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni.

Consigli utili

- Grattugiate la zucca estiva e congelatela cruda oppure usatela per preparare una frittata.
- Tagliatela a fettine e usatela per condire l'insalata o piatti freddi di verdure.
- Cuocete a vapore i pezzetti di zucca estiva in poca acqua per 3 minuti. Condite con pepe nero ed erbe aromatiche fresche.

Cosa possono fare i bambini:

- Sciacquare la zucca fresca.
- Grattugiare la zucca con l'aiuto di un adulto.
- Tagliare la zucca con un coltello di plastica.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Sweet Potatoes

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



Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from eatingwell.com.

Quick Tips

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

Flavor Flip: Chili

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

Patate dolci

- Scegliete patate dolci sode con la buccia liscia.
- Conservatele in un luogo fresco e asciutto per non più di 2 settimane.
- Prima di cuocerle, spazzolatele ed eliminate germogli e macchie scure.
- Le bucce sono ricche di fibre e sostanze nutritive: non le togliete.
- Le patate dolci sono ricche di beta-carotene, trasformato dall'organismo in vitamina A, che ha effetti benefici per gli occhi e la pelle.



Patate dolci e mele saltate in padella

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
4 tazze di patate dolci a pezzetti
1 cucchiaino di zenzero fresco
grattugiato (a scelta)
2 tazze di mele a pezzetti
1 cucchiaino di cannella

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete le patate dolci, coprite e cuocete per 5 minuti.
3. Aggiungete 1/2 tazza d'acqua e lo zenzero (a scelta). Coprite e cuocete per 5 minuti, mescolando con frequenza.
4. Aggiungete le mele e la cannella. Cuocete per altri 10 minuti finché le patate dolci non si ammorbidiscono.
5. Servite in tavola come dessert o contorno dolce.
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 5 porzioni. Tratto da recipes.sparkpeople.com.

Chili di fagioli rossi e patate dolci

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio vegetale
1 cipolla a dadini
3 tazze di patate dolci a dadini
2 spicchi d'aglio tritati
2 tazze di pomodori a pezzetti
1 cucchiaino e 1/2 di chili di peperoncino
chipotle in polvere
2 cucchiaini di cumino macinato (a scelta)
1 tazza e 1/2 di fagioli rossi cotti o
1 barattolo (440 g) (15,5 onces) di
fagioli rossi, sgocciolati e sciacquati
2 cucchiaini di coriandolo tritato (a scelta)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla e l'aglio. Cuocete per circa 4 minuti o finché non appassiscono.
3. Continuando a mescolare, aggiungete patate dolci e spezie, quindi scaldate per 1 minuto per farle abbrustolire.
4. Aggiungete i pomodori e 1 tazza e 1/2 d'acqua. Cuocete per 10 minuti.
5. Aggiungete i fagioli. Cuocete per circa 5 minuti, finché i fagioli non diventano caldi.
6. Aggiungete coriandolo, sale e pepe nero.
7. Servite in tavola e buon appetito!
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da eatingwell.com.

Consigli utili

- Per cuocere le patate dolci in forno, spazzolatele e mettetele in forno a 190 °C (375 °F) per 1 ora.
- Tagliate a pezzi le patate dolci, bollitele fino a farle ammorbidire e schiacciatele. Aggiungete un po' di succo d'arancia fresco (se disponibile) e un pizzico di zucchero di canna per un tocco di dolcezza.
- Per dare un po' di sapore in più e rendere le patate dolci più nutrienti potete utilizzarle assieme a quelle a pasta bianca.

Un tocco di sapore: chili

- Aggiungete un cucchiaino di cannella alle altre spezie. Una volta terminata la cottura, aggiungete un cucchiaino di aceto o di succo di agrumi per dare al piatto una marcia in più.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Patate dolci

- Scegliete patate dolci sode con la buccia liscia.
- Conservatele in un luogo fresco e asciutto per non più di 2 settimane.
- Prima di cuocerle, spazzolatele ed eliminate germogli e macchie scure.
- Le bucce sono ricche di fibre e sostanze nutritive: non le togliete.
- Le patate dolci sono ricche di beta-carotene, trasformato dall'organismo in vitamina A, che ha effetti benefici per gli occhi e la pelle.



Purea di patate dolci

Ingredienti:

4 tazze di patate dolci a dadini
1 cucchiaio di olio vegetale
1/2 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di noce moscata
1 pizzico di chiodi di garofano macinati
1 cucchiaio di miele
Sale a piacere

Procedimento:

1. In una pentola grande fate bollire 1 1/2 tazza d'acqua.
2. Aggiungete le patate dolci tagliate, abbassate la fiamma e fate cuocere col coperchio per 10-15 minuti o finché non si ammorbidiscono. Aggiungete altra acqua, se necessario, per evitare che si attacchino.
3. Terminata la cottura, scolate l'acqua rimasta e mettete le patate dolci in una ciotola grande.
4. Aggiungete olio, cannella, noce moscata, chiodi di garofano e miele e mescolate bene.
5. Schiacciate le patate dolci, aggiungendo altra acqua se occorre.
6. Aggiungete sale a piacere.
7. Servite caldo.
8. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da *Sweet Potato Soul* by di Jenné Claiborne.

Consigli utili

- Per cuocere le patate dolci in forno, spazzolatele e mettetele in forno a 190 °C (375 °F) per 1 ora.
- Tagliate a pezzi le patate dolci, bollitele fino a farle ammorbidire e schiacciatele. Aggiungete un po' di succo d'arancia fresco (se disponibile) e un pizzico di zucchero di canna per un tocco di dolcezza.
- Per dare un po' di sapore in più e rendere le patate dolci più nutrienti potete utilizzarle assieme a quelle a pasta bianca.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Tomatoes



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

Easy Tomato Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Pomodori



- Scegliete pomodori sodi con la buccia liscia. I pomodori verdi maturano a temperatura ambiente.
- Conservate i pomodori a temperatura ambiente lontano dalla luce diretta del sole.
- Una volta maturi, utilizzateli entro una settimana. I pomodori sono più buoni se vengono conservati fuori dal frigorifero: metteteli in frigorifero solo se non potete usarli prima che vadano a male.
- Sciacquateli sempre prima di mangiarli.
- I pomodori contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.

Sugo al pomodoro veloce

Ingredienti:

1 cucchiaino e 1/2 di olio vegetale
1 cipolla tritata
2 tazze e 1/2 di pomodori a pezzetti
2 spicchi d'aglio tritati
1/2 cucchiaino di origano (a scelta)
1/2 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe nero

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una padella grande per friggere a fuoco medio. Aggiungete la cipolla e fatela appassire. Mescolate con frequenza.
2. Aggiungete pomodori, aglio, origano, sale e pepe nero.
3. Fate sobbollire per 15-20 minuti o finché non si addensa.
4. Usatela per condire pasta, riso o verdure cotte. Buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 5 porzioni.

Insalata di pomodori alla cilena

Ingredienti:

2 tazze di cipolle a fettine sottili
1/2 cucchiaino di sale
8 tazze di pomodori a fettine
1/4 di tazza di basilico
o coriandolo sminuzzato
1 cucchiaio di olio
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. In una ciotola piccola, aggiungete le cipolle e il sale. Lasciate riposare per 20-30 minuti.
2. Eliminate il sale sciacquando le cipolle in acqua. Asciugate bene.
3. In una ciotola grande, unite pomodori, cipolle sgocciolate e basilico o coriandolo. Aggiungete l'olio e mescolate bene.
4. Potete mangiarla subito o lasciarla raffreddare in frigorifero prima di servirla in tavola.
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 8 porzioni. Inviata da Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Consigli utili

- 1 pomodoro di medie dimensioni equivale a circa 1 tazza di pomodori a pezzetti.
- Aggiungete i pomodori a pezzetti alle uova strapazzate.
- Preparate una zuppa di pomodori facendo saltare in padella cipolle e aglio tritati finché non appassiscono. Quindi aggiungete le erbe aromatiche che preferite, i pomodori a pezzetti e un po' di brodo a basso contenuto di sodio. Cuocete per 10-15 minuti e servite in tavola.

Cosa possono fare i bambini:

- Lavare i pomodori in acqua fredda.
- Schiacciare o tagliare i pomodori per preparare una salsa o un sugo veloce.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Pomodori



- Scegliete dei pomodori sodi con la buccia liscia. I pomodori verdi diventeranno maturi se rimangono a temperatura ambiente.
- Conservate i pomodori a temperatura ambiente, lontano dal sole diretto.
- Quando sono maturi, usateli entro una settimana. I pomodori sono più saporiti se conservati fuori dal frigo. Se non potete usarli prima che vadano a male, allora teneteli in frigo.
- Sciacquateli sotto l'acqua prima di consumarli, freschi o cotti.
- I pomodori sono ricchi di vitamina A che fa bene a occhi e pelle.

Ceviche de Chochos (ceviche di fagioli)

Ingredienti:

Una cipolla rossa piccola
affettata finemente
Una presa di sale
Un cucchiaino di concentrato
di pomodoro
Due cucchiaini di acqua
Due pomodori medi affettati
finemente
Una tazza e mezzo di fave o fagioli
di lima cucinati, o un lattina
da 440 gr (15,5 once), scolati
e sciacquati
Un quarto di tazza di succo
di arancia
Due cucchiaini di succo di lime
Un quarto di tazza di cilantro
fresco tritato
Un cucchiaino di olio vegetale

Istruzioni:

1. Mettere le cipolle in una ciotola, cospargere di sale e coprire con acqua calda. Mettere da parte per 10 minuti.
2. Scolare l'acqua e sciacquare le cipolle sotto l'acqua per rimuovere il sale.
3. In una scodella grande, aggiungere le cipolle, i pomodori, i fagioli e il cilantro.
4. In una ciotola a parte, mescolare il concentrato di pomodoro con i due cucchiaini di acqua. Quindi mischiare il succo di arancia e di lime con l'olio per formare un condimento. Versare il condimento ottenuto sul mix di fagioli e girare.
5. Gustarli subito o altrimenti mettere in frigo e servire freddo!
6. Gli avanzi devono essere conservati in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **laylita.com**.

Consigli rapidi

- Un pomodoro medio corrisponde a circa una tazza di pomodori a pezzi.
- Aggiungere i pomodori a pezzi alle uova strapazzate.
- Preparare la zuppa di pomodoro! Saltate in padella le cipolle a pezzettini e l'aglio fino a che diventano morbidi. Aggiungete le erbe aromatiche preferite, i pomodori in pezzi e del brodo a basso contenuto di sale. Cucinate per 10/15 minuti e buon appetito!

Cosa possono fare i bambini:

- Lavare i pomodori sotto l'acqua fredda.
- Schiacciare o tagliare i pomodori per fare una salsa veloce.

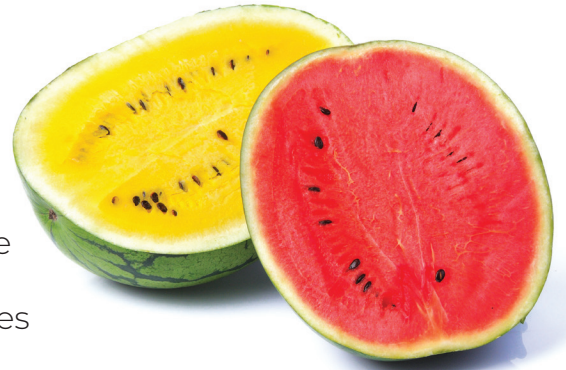
Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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

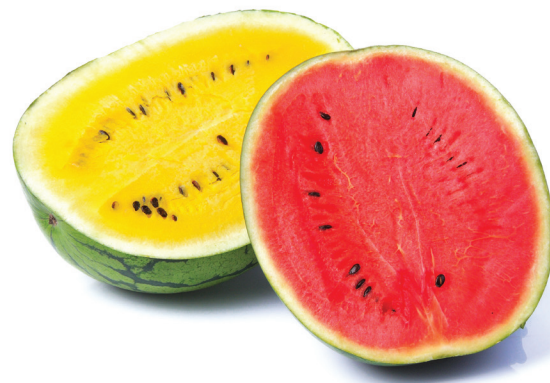
- Add watermelon cubes or watermelon balls to a fruit salad.
- Choose watermelons that have a pale yellow spot on the skin. This shows that they are ripe.
- Add pieces of watermelon to your water for a refreshing drink.

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.

Anguria

- Scegliete angurie pesanti in rapporto alle loro dimensioni, integre e senza ammaccature.
- Tenete le angurie intere lontano dalla luce diretta del sole e conservatele a temperatura ambiente per non più di una settimana. Conservate in frigorifero le angurie a fette per non più di 5 giorni.
- Prima di mangiare un'anguria, sciacquatela, tagliatela a metà o a fette e togliete i semi.
- Le angurie contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.



Salsa di anguria piccante

Ingredienti:

3 tazze di anguria a cubetti senza semi
2 cetrioli a fettine sottili
1/2 cipolla tritata
1 carota a fettine sottili
1/4 di tazza di aceto di mele
1 cucchiaino di peperoncino rosso a scaglie
2 cucchiaini di menta sminuzzata
1 cucchiaino di coriandolo tritato (a scelta)
Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola grande e mescolate delicatamente.
2. Fate raffreddare e servite in tavola. Buon appetito!
3. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **wchstv.com**.

Salsa di anguria e fagioli neri

Ingredienti:

2 tazze di anguria a pezzetti senza semi
1 tazza di fagioli neri cotti
1/2 tazza di cipolla tritata
1 cucchiaino di peperoncini verdi tritati
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini di succo di lime
1 cucchiaino di olio vegetale
1 cucchiaino di coriandolo tritato (a scelta)

Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola grande e mescolate delicatamente.
2. Fate raffreddare e servite in tavola. Buon appetito!
3. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni.

Consigli utili

- Aggiungete qualche cubetto di anguria alla macedonia di frutta.
- La presenza di macchie di colore giallo chiaro sulla buccia delle angurie indica che sono mature.
- Per preparare una bevanda rinfrescante, mettete qualche pezzetto di anguria in un bicchiere d'acqua.

Cosa possono fare i bambini:

- Estrarre con un cucchiaino la polpa dell'anguria da mangiare come spuntino o utilizzare nelle ricette.
- Togliere i semi dalle fette di anguria con un cucchiaino.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visitate il sito [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Winter Greens

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



Leafy Greens Salad With Apple Dressing

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Black-Eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Verdure invernali



- Scegliete verdure umide e fresche, con foglie verdi e carnose.
- Avvolgete le verdure in un foglio di carta da cucina umido o in uno strofinaccio pulito di cotone, senza lavarle. Mettetele in un sacchetto di plastica e conservatele in frigorifero per non più di 5 giorni.
- Prima di mangiarle, sciacquate le foglie e tagliatele a pezzi non troppo grandi.
- Le verdure invernali contengono vitamina A che ha effetti benefici sulla vista e sulla pelle.

Insalata di verdure a foglia verde con mele

Ingredienti:

- 1 mela a pezzetti
- 1 mela grattugiata
- 12 tazze di verdure a foglia tagliate a fettine (cavolo verde, senape o spinaci)
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Mettete le verdure e i pezzetti di mela in una ciotola grande.
2. Per preparare il condimento, unite la mela grattugiata, l'aceto, il succo di limone e l'olio in una ciotola piccola.
3. Aggiungete il condimento alle verdure e mescolate bene. Condite con sale e pepe nero a piacere.
4. Servite in tavola e buon appetito!
5. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 6 porzioni. Tratto da **bonappetit.com**.

Cavolo nero e fagioli dall'occhio

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 1 tazza di cipolla tritata
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 8 tazze di cavolo nero a pezzetti
- 2 tazze di pomodoro a pezzetti
- 1/4 di tazza di aneto tritato
- 1 tazza e 1/2 di fagioli dall'occhio cotti o 1 barattolo (440 g) (15,5 once) di fagioli dall'occhio, sgocciolati e sciacquati
- Sale e pepe nero a piacere

Procedimento:

1. Scaldate l'olio in una pentola grande a fuoco medio.
2. Aggiungete la cipolla, l'aglio e fate appassire per circa 5 minuti. Mescolate con frequenza.
3. Aggiungete le verdure, il pomodoro, l'aneto e 1/2 tazza d'acqua. Aggiungete altra acqua, se necessario, per evitare che il composto si attacchi. Cuocete le verdure per circa 20-25 minuti, finché non si ammorbidiscono.
4. Aggiungete i fagioli dall'occhio. Condite con sale e pepe nero a piacere. Mescolate bene.
5. Servite subito in tavola e buon appetito!
6. Conservate gli avanzi in frigorifero.

Dosi per 4 porzioni. Tratto da **nytimes.com**.

Consigli utili

- Le principali verdure invernali sono cavolo verde, cavolo nero, senape e bietola. Nelle ricette si possono usare indifferentemente tutte le varietà.
- Cuocete le verdure invernali con olio e aglio per preparare un contorno veloce, oppure usatele per insaporire minestre, zuppe e stufati.
- Potete condire le verdure con aceto, zenzero, succo di limone o peperoncino rosso a scaglie.

Cosa possono fare i bambini:

- Lavare le foglie in acqua fredda.
- Spezzettare le verdure a foglia.

Mettendo Mi piace sulla pagina Facebook facebook.com/eatinghealthynyc troverete tanti consigli utili per una sana alimentazione. Per ulteriori informazioni su Stellar Farmers Markets, visitare il sito nyc.gov/health/farmersmarkets. Visitate il sito jsyfruitveggies.org per trovare tante altre fantastiche ricette. La realizzazione di questo materiale è stata finanziata dal Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health