

Farmers Market 레시피

아래의 과일과 채소를 클릭하여 맛있는 레시피를 확인하세요.

주 재료	페이지	주 재료	페이지
사과	3	오크라	49
비트	5	복숭아	51
검은콩	9	서양배	53
블루베리	11	피망	55
푸른잎채소 삶아 먹기	13	자두	57
브로콜리	15	감자	59
방울양배추	17	호박	63
땅콩호박	19	무	65
양배추	21	팔	67
당근	29	스파이스 블렌드	71
병아리콩	31	시금치	75
옥수수	35	딸기	79
오이	37	여름 호박	81
가지	39	고구마	83
과일수	41	토마토	87
줄기콩	43	수박	91
양상추	45	겨울 푸른잎채소	93
멜론	47		

건강한 식사 팁이 궁금하시면, 페이스북(facebook.com/eatinghealthynyc)에서 좋아요를 눌러주세요. Stellar Farmers Market에 관한 자세한 정보는 nyc.gov/health/farmersmarkets 를 참조하세요. jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Apples

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



Applesauce

Ingredients:

6 apples, diced
1 teaspoon cinnamon
(optional)

Directions:

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

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

사과



- 멍든 데가 없고, 껍질이 매끈하고 반지르르하며 단단한 사과를 고릅니다.
- 씻지 않은 사과는 최대 3~4주간 냉장 보관합니다.
- 껍질은 먹어도 괜찮습니다. 씻어서 바로 드세요!
- 사과, 특히 껍질에 함유된 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.

사과 소스

재료:

깍둑썰기한 사과 6개
계피 1티스푼(선택사항)

조리법:

1. 중간 크기 냄비에 사과, 계피, 물 1컵을 넣습니다.
2. 강불에서 자주 저어주며 사과를 끓입니다.
3. 중불로 줄이고 30분간 또는 사과가 아주 부드러워질 때까지 줄입니다. 자주 저어줍니다.
4. 응어리진 상태로 두거나 포크로 으깨 더 부드러운 소스를 만듭니다.
5. 따뜻한 상태로 또는 식혀서 담아냅니다.
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

사과와 배 볶음

재료:

식물성 기름 2티스푼
잘게 썬 사과 2개
잘게 썬 배 1개
레몬 주스 2테이블스푼
계피 1/2티스푼
갈아낸 넛맥 1/8티스푼

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 사과를 넣고 3분간 조리합니다.
3. 배와 레몬 주스를 넣습니다. 다시 3분간 조리합니다.
4. 계피와 넛맥을 뿌립니다. 다시 3분간 조리합니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. diabetic-recipes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 자른 사과에 레몬 주스를 뿌려주면, 갈변을 방지할 수 있습니다.
- 간단한 간식용으로 사과를 가지고 다닙니다.
- 조리 전 또는 후에 사과를 잘게 썰어 오트밀에 넣습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 사과를 씻습니다.
- 사과 슬라이스에 땅콩버터를 바릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Beets

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



Gingered Beet and Carrot Slaw

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Glazed Beets and Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

비트

- 색이 짙고 어두우며, 단단하고 매끄러운 비트를 고릅니다.
- 비트 잎과 뿌리를 분리해 냉장 보관하고 2주 안에 사용합니다.
- 조리 전에 줄기를 1인치 남기고 잎 부분을 제거해 준비합니다.
비트를 잘 문질러 씻고 껍질을 벗기지 않습니다. 비트는 굵거나, 삶거나, 생으로 먹을 수 있습니다.
- 비트에 함유된 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.



생강을 넣은 비트와 당근 슬로

재료:

강판에 간 비트 4컵
강판에 간 당근 4컵
잘게 썬 양파 1/2컵
잘게 썬 포블라노 페퍼 1/2컵
다진 생강 1테이블스푼
라임 주스 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
머스터드 2티스푼
잘게 썬 신선한 실란트로 1/4컵
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 비트, 당근, 양파, 포블라노 페퍼와 생강을 큰 볼에 넣고 섞어 슬로를 만듭니다.
2. 라임 주스, 기름, 머스터드, 실란트로는 작은 볼에 넣고 섞은 다음, 슬로에 넣습니다.
3. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. yummly.com의 내용 편집

비트와 채소 클레이즈

재료:

슬라이스한 양파 1개
잘게 썬 비트 5개와 푸른잎채소
발사믹 식초 3테이블스푼
식물성 기름 3테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 양파, 비트, 식초, 기름을 넣고 강불에서 조리합니다.
2. 양파와 비트에 물 1컵을 두르고 끓입니다.
3. 약불로 줄이고 15분간 또는 부드러워질 때까지 졸입니다.
4. 푸른잎채소를 넣고 5분간 더 끓입니다. 소금과 흑후추로 간을 합니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. Peter Berley의 *The Modern Vegetarian Kitchen* 내용 편집

간단한 팁

- 비트 주스 얼룩이 손에 묻었다면 소금 한 티스푼으로 문지르고 물에 씻어냅니다.
- 조리한 비트 슬라이스 또는 채 썬 생 비트를 샐러드에 넣습니다.
- 비트 잎을 버리지 마세요! 잎을 씻어서 자른 뒤 수프나 볶음에 넣으세요

아이들이 할 수 있는 일:

- 비트 뿌리를 문질러 씻습니다.
- 비트 잎을 물에 씻고 찢습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

비트

- 진하고 짙은 색의 단단하고 매끄러운 비트를 선택하세요.
- 뿌리에서 잎을 분리한 뒤 냉장고에 보관하며 2주 이내에 섭취하세요.
- 먹기 전에는 줄기에서 1인치를 남기고 잎을 제거합니다.
- 비트를 잘 문지르고 껍질은 남겨둡니다. 비트는 굽거나 삶거나 생으로 먹을 수 있습니다.
- 비트에는 식이 섬유가 있어 건강에 도움이 됩니다.



겨자씨를 곁들인 비트

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
노란 겨자씨 1티스푼
깍둑썰기를 한 양파 1개
커민 2티스푼
고수 2티스푼
가람마살라 1티스푼
잘게 썬 무가당 코코넛 1테이블스푼
잘게 썬 비트 3컵
소금 1/2티스푼
물 1.5컵

요리법:

1. 커다란 팬에 오일을 두르고 중불에서 가열합니다.
2. 겨자씨를 팬에 넣고 30초 정도 지글지글 익힙니다.
3. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분 정도 찌습니다.
4. 커민, 고수, 가람마살라, 코코넛을 넣습니다. 1분 정도 익힙니다.
5. 비트를 넣고 3분 정도 익힙니다. 찌습니다.
6. 소금과 물을 넣습니다. 끓을 때까지 익히고 불을 줄인 뒤 뚜껑을 덮습니다.
7. 15분 동안, 또는 비트가 부드러워질 때까지 끓입니다.
8. 비트가 부드러워지면 뚜껑을 열고 남은 국물이 졸아들 때까지 2~3분 더 조리합니다.
9. 불을 끄고 팬을 덮습니다. 5분 동안 뜸을 들여 맛이 골고루 배도록 합니다.
10. 맛있게 드세요!
11. 남은 분량은 냉장 보관합니다.

4인분 분량입니다. Anupy Singla의 *Indian For Everyone* (모두를 위한 인도 요리)에서 각색하였습니다.

간단한 팁

- 비트즙이 손에 물드는 경우 소금 1티스푼을 손에 문지른 뒤 헹구세요.
- 샐러드에 얇게 썬 익은 비트나 잘게 썬 생 비트를 추가해보세요.
- 비트 잎을 버리지 마세요! 행귀서 잘게 썬 뒤 수프나 볶음 요리에 활용하세요.

어린이와 함께 해보세요

- 비트 뿌리를 문지릅니다.
- 행구고 비트 잎을 떼어냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

검은콩

- 건조 콩을 요리하기 전에 돌과 바삭 마른 콩을 제거합니다. 8시간 이상 물에 담가 놓습니다.
- 준비 시간을 줄으려면 찬물에 푹 담가 끓입니다. 불을 끄고 1~2시간 동안 물에 담가 놓습니다. 물을 버리고 깨끗한 물로 헹구낸 뒤 잠길 만큼 물에 담급니다. 1~2시간 또는 걸쭉해질 때까지 졸입니다.
- 콩은 저렴한 단백질 및 섬유질 공급원입니다.



검은콩과 피망

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 녹색 피망 1개
다진 마늘 4쪽
커민 1티스푼
말린 오레가노 2티스푼
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1티스푼
삶은 검은콩 1과 1/2컵 또는 검은콩 통조림
1캔(15와 1/2온스) 국물을 제거하고 물에 씻은 것
애플 사이다 식초 2테이블스푼
씨를 제거하고 깎둑썰기한 할라페뇨 1개
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 쪄줍니다.
3. 피망을 넣고 부드러워질 때까지 약 3분간 쪄줍니다.
4. 마늘, 커민, 오레가노, 생강을 넣고 1분 더 조리합니다.
5. 검은콩, 식초, 할라페뇨와 물 1/2컵을 넣습니다. 끓을 때까지 기다린 다음 약불로 줄이고 5분간 졸입니다.
6. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. thespruceeats.com의 내용 편집

검은콩 스프레드

재료:

삶은 검은콩 1과 1/2컵 또는 검은콩 통조림
1캔(15와 1/2온스) 국물을 제거하고 물에 씻은 것
잘게 썬 양파 1개
파프리카 3/4티스푼
애플 사이다 식초 1테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 1쪽
잘게 썬 바질 2테이블스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금과 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 섞습니다. 모든 재료를 으깨면서 잘 섞어줍니다.
2. 접시에 담아내 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

10인분. vegweb.com의 내용 편집

간단한 팁

- 건조 콩 1파운드(2컵)는 삶은 콩 5~6컵과 같습니다.
- 모든 레시피의 삶거나 건조된 콩은 통조림 콩으로 대체할 수 있습니다.
- 건조 콩은 밀폐 용기에서 최대 1년까지 보관할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 물에 불리기 전에 건조 콩을 골라냅니다.
- 포크로 콩을 으깬다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

블루베리



- 단단하고 주름이 없는 것을 선택합니다.
- 블루베리는 최대 3일간 냉장 보관하거나, 씻은 후 비닐봉지에 담아 3~6개월간 냉동 보관합니다.
- 물에 씻고 줄기를 제거한 뒤에 드세요!
- 블루베리는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

블루베리 타임 과일샐러드

재료:

블루베리 1컵
잘게 썬 복숭아 또는 넥타린 4개
잘게 썬 신선한 타임 1테이블스푼
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 2티스푼
레몬 주스 2 테이블스푼 이상, 간 맞춤용
물 2 테이블스푼
강판에 간 복숭아 1개
강판에 간 레몬 껍질 1티스푼

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 냉장고에 1시간 이상 넣어 차갑게 만듭니다.
3. 접시에 담아내 드세요!
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. simplyrecipes.com의 내용 편집

블루베리 포도 켈리시

재료:

블루베리 2컵
씨 없는 적포도 2컵
꿀 1테이블스푼
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1테이블스푼
잘게 썬 신선한 로즈메리 1티스푼
레드 와인 식초 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 프라이팬에 블루베리, 포도, 꿀, 생강, 로즈메리, 식초를 넣고 중강불로 조리합니다.
2. 끓을 때까지 기다린 다음 약불로 줄이고 15분간 졸입니다.
3. 불을 끄고 소금과 흑후추로 간을 합니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

10인분. marthastewart.com의 내용 편집

간단한 팁

- 아침 식사용 시리얼이나 저지방 요거트에 뿌려 먹습니다.
- 좋아하는 신선 또는 냉동 과일에 블루베리와 얼음을 넣고 섞어 스무디를 만듭니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 먹기 전에 블루베리를 물에 씻습니다.
- 그릇 또는 비닐백에 담아 집에서 또는 이동 중 간편하게 간식거리로 먹습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

푸른잎채소 삶아 먹기



- 콜라드, 케일, 근대, 겨자 잎, 순무 잎, 비트 잎 등의 짙은 녹색 채소를 섞은 것입니다.
- 잎이 무성하고 녹색이며, 촉촉하고 아삭아삭한 채소를 고릅니다.
- 물에 적신 키친타월로 씻지 않은 녹색 채소를 씻은 후, 비닐봉지에 담아 3~5일간 냉장고에 보관합니다.
- 먹을 때는 물에 잘 씻은 다음 줄기에서 잎을 잘라냅니다.
- 짙은 녹색 채소에는 혈액순환에 좋은 철분이 함유되어 있습니다.

매운 땅콩 소스를 곁들인 콜라드 그린

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
다진 마늘 2작
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼
잘게 썬 콜라드 그린 6컵
잘게 썬 토마토 1컵
땅콩버터 2테이블스푼
간 맞춤용 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파, 마늘, 레드 페퍼 플레이크를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 푸른잎채소와 물 1/4컵을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 채소가 부드러워질 때까지 약 15분간 끓입니다.
4. 토마토와 땅콩버터를 넣습니다. 흑후추를 넣어 간을 맞춥니다.
5. 잘 저어줍니다. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. The NYC Green Cart Fresh Food Pack의 내용 편집

콜라드 그린 조림

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 2티스푼
잘게 썬 노란 양파 1개
깍둑썰기한 중간 크기 토마토 3개
카레 가루 1/2티스푼
코리앤더 1/2티스푼
잘게 썬 콜라드 그린 9컵 또는 기타
잎채소, 줄기를 제거한 것
훈제 파프리카 1테이블스푼
(선택사항)
카옌 페퍼 1/4티스푼
레몬 1/2개 분량 레몬즙
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 3~5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 토마토, 카레, 코리앤더와 파프리카를 넣습니다. 다시 2분간 조리합니다.
4. 물 1/4컵을 넣고 뚜껑을 덮은 뒤 5분간 졸입니다.
5. 콜라드 그린, 카옌 페퍼, 레몬 주스를 넣습니다. 뚜껑을 덮고 5~10분간 채소가 익을 때까지 조리합니다.
6. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. africanbites.com의 내용 편집

간단한 팁

- 담아내기 몇 분 전 삶은 푸른잎채소를 수프 등에 넣어 즐길 수 있습니다.
- 푸른잎채소 1파운드(500g)는 잘게 썰었을 때 약 8컵이 나옵니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물로 푸른잎채소를 씻습니다.
- 푸른잎채소를 찢어 레시피대로 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

브로콜리



- 송이 부분이 짙은 녹색인 브로콜리를 고릅니다.
- 씻지 않은 채로 비닐봉지에 담아 최대 일주일간 냉장 보관합니다.
- 먹을 때는 물에 씻은 다음 줄기에서 송이를 잘라 냅니다. 송이와 줄기는 생으로 또는 조리해서 먹습니다.
- 브로콜리는 감기와 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.

브로콜리 볶음

재료:

식물성 기름 2티스푼
다진 마늘 2쪽
브로콜리 송이 3컵
잘게 썬 당근 2개
채 썬 노란 피망 1개
잘게 썬 양파 1개
레몬 주스 2테이블스푼
소금 1/2티스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 프라이팬에 기름을 두르고 마늘을 넣습니다. 강불로 2분간 조리합니다.
2. 브로콜리, 당근, 물 1/2컵을 넣습니다. 자주 저어주며 3분간 조리합니다.
3. 피망과 양파를 넣습니다. 5분 더 조리하고 계속해서 자주 저어줍니다.
4. 팬을 불에서 내립니다. 채소가 아삭아삭하고 선명한 색을 띠는 것입니다.
5. 레몬 주스와 소금을 넣고 버무립니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분.

브로콜리 샐러드

재료:

잘게 자른 브로콜리 4컵
잘게 자른 건크랜베리 또는 건포도 3/4컵
얇게 썬 파 2~3개
채 썬 당근 2개
잘게 자른 오이 1개
애플 사이다 식초 3테이블스푼
올리브기름 1/4컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 물 4컵을 넣고 강불에서 끓입니다.
2. 브로콜리를 넣고 3분간 끓입니다.
3. 브로콜리가 차가워질 때까지 찬물에 헹굽니다.
4. 그릇에 차가워진 브로콜리, 말린 과일과 남은 채소를 넣습니다.
5. 다른 그릇에 식초와 기름이 섞일 때까지 저어 드레싱을 만듭니다.
6. 섞인 채소와 말린 과일 위에 드레싱을 뿌립니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. 스텔라 파머스 마켓, Aranza Portugal 제공

간단한 팁

- 생브로콜리에 저지방 샐러드드레싱을 곁들여 먹으면 건강에 좋고 아삭아삭한 간식거리가 됩니다!
- 브로콜리 줄기를 버리지 마세요. 슬라이스로 잘라 좋아하는 dips나 소스에 찍어 먹을 수 있습니다!
- 브로콜리를 마늘과 함께 찌면 맛있는 곁들임 요리가 됩니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 브로콜리를 씻습니다.
- 줄기에서 브로콜리 송이를 떼어냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

방울양배추

- 잎이 노랑거나 시들지 않고, 구멍이 거의 없는 단단하고 밝은 녹색의 방울양배추를 고릅니다.
- 씻지 않은 방울양배추를 비닐봉지에 담아 최대 10일간 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 줄기와 변색된 잎을 제거하고 잘 씻습니다.
- 방울양배추는 뼈를 튼튼하게 해주는 칼슘을 함유하고 있습니다.



방울양배추와 땅콩 드레싱

재료:

얇게 썬 방울양배추 5컵
땅콩버터 1테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
꿀 1테이블스푼
식초 1테이블스푼
저염 간장 1테이블스푼
간 맞춤용 흑후추

조리법:

1. 큰 불에 방울양배추를 넣습니다.
2. 작은 불에 땅콩버터, 기름, 꿀, 식초, 간장을 넣고 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 방울양배추에 드레싱을 뿌립니다.
4. 흑후추를 넣어 간을 맞춥니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets), Beth Bainbridge 제공

사과와 양파를 곁들인 방울양배추

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
깍둑썰기한 양파 1컵
얇게 썬 방울양배추 4컵
깍둑썰기한 사과 2컵
레몬 주스 2테이블스푼
흑후추 1/2티스푼
간 맞춤용 소금

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣습니다. 익을 때까지 5분간 조리합니다.
3. 방울양배추를 넣고 5분간 조리합니다.
4. 사과를 넣고, 5~10분간 또는 사과가 부드러워질 때까지 조리합니다.
5. 불을 끈 다음 레몬 주스, 흑후추, 소금을 넣습니다. 잘 섞어줍니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 방울양배추를 생으로 썰어 샐러드에 넣으세요. 찌거나 굵거나 볶아 먹어도 맛있습니다.
- 방울양배추를 구우려면 기름과 소금, 흑후추를 넣고 섞어줍니다. 베이킹 시트 위에 놓고 화씨 400도(약 204°C)에서 30~40분간 굵습니다.
- 방울양배추를 4등분해 캐서롤, 스튜, 수프에 넣습니다.

맛에 변화 주기: 땅콩 드레싱

- 다진 마늘 2쪽과 껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1티스푼을 드레싱에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Butternut Squash

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



Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

땅콩호박

- 크기에 비해 무겁고, 껍질이 매끄럽고 단단한 땅콩호박을 고릅니다.
- 서늘하고 건조한 곳에 최대 3개월간 보관합니다.
- 조리 전에 반으로 잘라 씨를 제거합니다. 껍질째 화씨 350도(약 176°C)에서 30분간 굽습니다.
- 땅콩호박은 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



땅콩호박과 애플 사이다

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
씨를 제거하고 깍둑썰기한 땅콩호박 4컵
애플 사이다 3/4컵
잘게 썬 신선한 허브 1테이블스푼
(세이지, 로즈메리 또는 타임) 또는
말린 허브 2티스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 강불로 가열합니다. 양파를 넣고 저어주며 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 땅콩호박과 애플 사이다를 넣습니다. 약 15분간 조리합니다.
3. 허브, 소금, 흑후추를 넣고 저어주며 간을 맞춥니다. 약 2분간 조리합니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

땅콩호박과 콜라드 그린

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 홍피망 1개
씨를 제거하고 깍둑썰기한
땅콩 호박 3컵
잘게 썬 콜라드 그린 3컵
소금 1/4티스푼
간 맞춤용 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다. 양파와 피망을 넣고 저어주며 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 땅콩 호박을 넣고 뚜껑을 덮은 채 5분간 조리합니다.
3. 콜라드 그린, 소금, 흑후추, 물 1/2컵을 넣습니다. 들러붙지 않도록 필요에 따라 물을 넣습니다. 채소가 부드러워질 때까지 약 8~10분간 조리합니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분.

간단한 팁

- 땅콩호박, 도토리 호박, Hubbard 호박, 단호박 등 다양한 호박으로 요리해 보세요! 호박은 각기 다른 맛과 식감을 갖고 있습니다.
- 모든 종류의 겨울 호박을 사용할 수 있습니다.
- 조리한 호박이 남은 경우 요거트나 오트밀에 넣어 드세요.
- 수프 또는 캐서롤에 호박을 넣어 드세요.
- 씨를 구워 간식으로 즐기세요!

아이들이 할 수 있는 일:

- 호박씨를 제거합니다.
- 반으로 자른 호박에 섞은 채소를 채웁니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

양배추

- 단단하고 갈색 점이 없는 양배추를 선택합니다.
- 씻지 않은 양배추를 최대 2주 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 바깥 잎을 제거하고 물에 잘 씻습니다.
- 양배추는 감기와 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



양배추와 딜 샐러드

재료:

채 썬 양배추 2컵
강판에 간 당근 1컵
식물성 기름 1테이블스푼
애플 사이드 식초 2테이블스푼
다진 딜 1테이블스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 양배추와 당근을 넣고 잘 섞어줍니다.
2. 작은 볼에 기름, 식초, 딜, 소금, 흑후추를 넣고 드레싱을 만듭니다. 잘 섞어줍니다.
3. 양배추 섞은 것에 기름과 식초 드레싱을 붓고 섞어줍니다.
4. 바로 차려내거나 차려내기 전 약 30분 냉장 보관합니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. recipes.sparkpeople.com의 내용 편집.

양배추 스튜

재료:

식물성 기름 2티스푼
잘게 썬 양파 1개
다진 마늘 2쪽
잘게 썬 셀러리 줄기 2개
잘게 썬 양배추 3컵
잘게 썬 토마토 2컵 또는 토마토 스튜 통조림 1캔(14와 1/2온스)
간 맞춤용 소금과 흑후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파, 마늘, 셀러리를 넣습니다.
3. 5분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
4. 양배추와 토마토를 넣고 뚜껑을 연 채 3분간 조리합니다. 팬 뚜껑을 덮고 양배추가 부드러워질 때까지 약 20분간 약불로 조리합니다. 자주 저어줍니다.
5. 소금과 흑후추를 간을 합니다.
6. 따뜻할 때 또는 차갑게 해서 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분.

간단한 팁

- 양배추는 생으로 맛있는 샐러드를 만들 수 있습니다. 간단하게 자르거나 채 썰어서 좋아하는 드레싱을 뿌려 드세요.
- 양배추 잎은 익힌 쌀과 콩을 싸서 먹을 수 있습니다.
- 잘게 썬 양배추를 수프, 볶음 요리, 스튜 등에 넣어 양을 늘리고 영양가와 맛을 더하세요.

어린이와 함께 해보세요

- 양배추에서 바깥 잎을 제거합니다.
- 잎을 내용물로 채웁니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

양배추

- 단단하고 갈색 반점이 없는 양배추를 고릅니다.
- 씻지 않은 상태로 최대 2주 동안 냉장고에 보관할 수 있습니다.
- 먹기 전 바깥 잎을 제거하고 잘 헹굽니다.
- 양배추에는 비타민 C가 함유되어 있어 감기 치료나 상처 치유에 도움이 됩니다.



아이티식 Pikiliz

재료:

잘게 썬 양배추 1.5컵
얇게 썬 양파 1컵
잘게 썬 당근 1/2컵
가늘게 썬 피망 1/2컵
뽕은 정향 1/8티스푼
소금 1/2티스푼
긴 방향으로 자르고 줄기를
제거한 뒤 씨는 남겨 둔
스코치보닛 고추 1/4개
레몬즙 2테이블스푼
화이트비네거 1컵

요리법:

1. 커다란 볼에 양배추, 양파, 당근, 썬 피망, 뽕은 정향과 소금을 넣고 섞습니다.
2. 작은 볼에 레몬즙과 식초를 넣고 섞습니다. 이를 양배추가 든 볼에 붓습니다.
3. 반으로 자른 스코치보닛 고추를 재료가 섞인 볼에 넣고 15분 동안 재료가 절여지도록 둡니다.*
4. 준비가 되면 스코치보닛 고추를 제거합니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 분량은 냉장 보관합니다.

짜пп한 요리에 곁들일 때 15~20인 분량입니다.

savorythoughts.com에서에서 각색했습니다.

*일반적으로 Pikiliz는 섭취로부터 최소 24~48시간 전에 절이나 만든 뒤 바로 섭취할 수도 있습니다.

간단한 팁

- 양배추는 생으로 맛있는 샐러드를 만들 수 있습니다. 간단하게 자르거나 채 썰어서 좋아하는 드레싱을 뿌려 드세요.
- 양배추 잎은 익힌 쌀과 콩을 싸서 먹을 수 있습니다.
- 잘게 썬 양배추를 수프, 볶음 요리, 스튜 등에 넣어 양을 늘리고 영양가와 맛을 더하세요.

어린이와 함께 해보세요

- 양배추에서 바깥 잎을 제거합니다.
- 잎을 내용물로 채웁니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

양배추

- 단단하고 갈색 반점이 없는 양배추를 고릅니다.
- 씻지 않은 상태로 최대 2주 동안 냉장고에 보관할 수 있습니다.
- 먹기 전 바깥 잎을 제거하고 잘 헹굽니다.
- 양배추에는 비타민 C가 함유되어 있어 감기 치료나 상처 치유에 도움이 됩니다.



고추와 마늘이 들어간 대만식 양배추 요리

재료:

잘게 썬 초록 양배추 4컵
소금 1티스푼
식물성 기름 1테이블스푼
씨를 제거하고 얇게 저민
할라페뇨 1개
다진 마늘 1쪽
저염 간장 2티스푼

요리법:

1. 양배추를 커다란 불에 넣고 소금을 뿌린 뒤 잘 섞습니다. 최소 5분 이상 소금에 절여 양배추에서 물이 나오도록 합니다.
2. 5분 뒤 불에서 물을 따라 버립니다. 남은 소금을 행궤내고 체에 받쳐 물기를 빼고 깨끗한 수건으로 양배추의 물기를 제거합니다.
3. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불에 올립니다. 기름이 달궈지면 할라페뇨와 마늘을 넣습니다. 5초 정도 빠르게 볶아 타지 않도록 합니다.
4. 양배추를 넣고 최소한으로 저으면서 3~5분 정도 익힙니다. 양배추 가장자리가 갈색으로 변할 정도로 익힙니다.
5. 센 불로 바꿉니다. 양배추를 저으면서 2분 더 조리합니다.
6. 불을 끄고 간장을 넣은 뒤 섞습니다.
7. 따뜻한 상태로 맛있게 드세요!
8. 남은 분량은 냉장 보관합니다.

4인분 분량입니다. Hsiao-Ching Cho의 *Vegetarian Chinese Soul Food*에서 각색했습니다.

간단한 팁

- 양배추는 생으로 맛있는 샐러드를 만들 수 있습니다. 간단하게 자르거나 채 썰어서 좋아하는 드레싱을 뿌려 드세요.
- 양배추 잎은 익힌 쌀과 콩을 싸서 먹을 수 있습니다.
- 잘게 썬 양배추를 수프, 볶음 요리, 스튜 등에 넣어 양을 늘리고 영양가와 맛을 더하세요.

어린이와 함께 해보세요

- 양배추에서 바깥 잎을 제거합니다.
- 잎을 내용물로 채웁니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

양배추

- 단단하고 갈색 반점이 없는 양배추를 고릅니다.
- 씻지 않은 상태로 최대 2주 동안 냉장고에 보관할 수 있습니다.
- 먹기 전 바깥 잎을 제거하고 잘 헹굽니다.
- 양배추에는 비타민 C가 함유되어 있어 감기 치료나 상처 치유에 도움이 됩니다.



Repollo Guisado(도미니카식 양배추 스튜)

성분:

식물성 기름 1테이블스푼
깍둑썰기를 한 양파 1개
다진 마늘 1쪽
가늘게 썬 중간 크기의 피망 1개
깍둑썰기한 중간 크기의 토마토 1개
토마토 페이스트 1테이블스푼
물 1컵
잘게 썬 양배추 3컵
잘게 썬 그린올리브 1테이블스푼
식초 1티스푼
고춧가루 1/4티스푼
잘게 썬 실란트로 1/2컵
맛을 위한 소금과 흑후추

요리법:

1. 커다란 팬을 중불에 올리고 기름을 둘러 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 2분 정도 익힙니다.
3. 불을 약불로 줄입니다. 피망과 토마토를 넣고 3분 정도 익힙니다.
4. 작은 불에 토마토 페이스트와 물 1컵을 넣고 섞습니다. 섞은 내용물을 팬에 넣고 2~3분 정도 익힙니다.
5. 양배추, 올리브, 식초, 고춧가루를 넣고 섞습니다. 팬 뚜껑을 덮고 양배추가 부드러워질 때까지 약 15분 정도 약불에서 끓입니다.
6. 실란트로를 넣고 섞은 뒤 소금과 흑후추로 맛을 더합니다.
7. 맛있게 드세요!
8. 남은 분량은 냉장 보관합니다.

4인분 분량입니다. dominicancooking.com에서에서
각색했습니다.

간단한 팁

- 양배추는 생으로 맛있는 샐러드를 만들 수 있습니다. 간단하게 자르거나 채 썰어서 좋아하는 드레싱을 뿌려 드세요.
- 양배추 잎은 익힌 쌀과 콩을 싸서 먹을 수 있습니다.
- 잘게 썬 양배추를 수프, 볶음 요리, 스튜 등에 넣어 양을 늘리고 영양가와 맛을 더하세요.

어린이와 함께 해보세요

- 양배추에서 바깥 잎을 제거합니다.
- 잎을 내용물로 채웁니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를
더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양
지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

당근

- 단단하고 매끄러우며 금이 가지 않은 당근을 선택합니다.
- 씻지 않은 생당근을 최대 2주 냉장 보관합니다. 조리한 당근은 최대 3일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 물에 잘 문질러 씻습니다. 껍질에 영양소가 풍부하기 때문에 벗기지 않아도 됩니다.
- 당근은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



당근 건포도 샐러드

재료:

채 썬 당근 2컵
건포도 1/4컵
깍둑썰기한 사과 1개
식물성 기름 1테이블스푼
레몬 주스 2테이블스푼
다진 마늘 1쪽
계피 1/4티스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 당근, 건포도, 사과를 넣습니다.
2. 작은 볼에 나머지 모든 재료를 넣고 잘 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 드레싱을 당근과 건포도에 붓고 잘 저어줍니다.
4. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분.

당근과 토마토 조림

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
통코리앤더 또는 커민 씨 1테이블스푼
(또는 빵은 것 1티스푼)
잘게 썬 양파 1컵
잘게 썬 당근 4컵
다진 마늘 4쪽
잘게 썬 토마토 1컵
잘게 썬 민트 1/2컵
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다.
2. 코리앤더 또는 커민과 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
3. 당근과 마늘을 넣고 3분간 조리합니다.
4. 토마토와 절반 분량의 민트를 넣고 당근이 부드러워질 때까지 약 10분간 조리합니다.
5. 불을 끄고 흑후추와 남은 민트를 넣습니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 당근을 저지방 샐러드 드레싱 또는 딥에 찍어 먹습니다.
- 채 썬 당근을 수프 또는 샐러드에 넣습니다.
- 당근잎을 씻고 삶아서 푸른잎채소로 먹습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 잎을 제거합니다.
- 당근 껍질을 문질러 씻습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

병아리콩

- 건조 콩을 요리하기 전에 돌과 바삭 마른 콩을 제거합니다. 8시간 이상 물에 담가 놓습니다.
- 준비 시간을 줄이려면 찬물에 푹 담가 끓입니다. 불을 끄고 1~2시간 동안 물에 담가 놓습니다. 물을 버리고 깨끗한 물로 헹구낸 뒤 잠길 만큼 물에 담급니다. 2시간 동안 또는 부드러워질 때까지 줄입니다.
- 콩은 저렴한 단백질 및 섬유질 공급원입니다.



병아리콩 샐러드

재료:

잘게 깎둑썰기한 작은 크기 양파 1개
백식초 1/2컵
깎둑썰기한 청피망 1개
깎둑썰기한 토마토 1개
다진 마늘 1쪽
삶은 병아리콩 1과 1/2컵 또는 병아리콩 통조림
1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고 물에 씻은 것
식물성 기름 2테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1/4컵
훈제 파프리카 1티스푼
커민 1티스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 작은 그릇에 양파를 넣고 식초를 붓습니다. 10분간 그대로 둡니다.
2. 다른 볼에 피망, 토마토, 마늘, 병아리콩을 넣고 섞습니다.
3. 기름, 실란트로, 파프리카, 커민을 넣고 섞습니다.
4. 양파가 담긴 그릇에서 식초를 따라내고 샐러드에 넣습니다.
5. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

7인분. jehancancook.com의 내용 편집

간단한 팁

- 건조 병아리콩 1파운드(2컵)는 삶은 병아리콩 5~6컵과 같습니다.
- 건조 병아리콩은 밀폐 용기에서 최대 1년까지 보관할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 건조 콩에 물을 붓고 삶습니다.
- 포크로 조리된 콩을 으깬다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

병아리콩

- 건조 콩을 요리하기 전에 돌과 바삭 마른 콩을 제거합니다. 8시간 이상 물에 담가 놓습니다.
- 준비 시간을 줄이려면 찬물에 푹 담가 끓입니다. 불을 끄고 1~2시간 동안 물에 담가 놓습니다. 물을 버리고 깨끗한 물로 헹구낸 뒤 잠길 만큼 물에 담급니다. 2시간 동안 또는 부드러워질 때까지 졸입니다.
- 콩은 저렴한 단백질 및 섬유질 공급원입니다.



병아리콩 카레

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
깍둑썰기한 중간 크기 양파 1/2개
다진 마늘 4쪽
커민 1/2티스푼
카레 가루 2와 1/2테이블스푼
깍둑썰기한 큰 크기 감자 3개
삶은 병아리콩 1과 1/2컵 또는 병아리콩 통조림
1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고 물에 씻은 것
깍 채운 베이비 시금치 4컵
1개 분량 라임즙
잘게 썬 신선한 허브 1/2컵
(파슬리, 바질, 타임 또는 실란트로)
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중약불로 가열합니다. 양파와 마늘을 넣고 2~3분간 또는 부드러워질 때까지 볶습니다.
2. 커민과 카레 가루를 넣고 3~5분간 볶습니다.
3. 중강불로 높여 감자를 넣고 저은 뒤 물을 2와 1/2컵 넣습니다. 끓입니다.
4. 약불로 줄이고 뚜껑을 일부만 덮습니다. 10분 동안 또는 감자가 부드러워질 때까지 졸입니다.
5. 병아리콩과 베이비 시금치를 넣고 뚜껑을 덮은 다음 1~2분간 또는 시금치가 숨이 죽을 때까지 끓입니다.
6. 불을 끈 후 신선한 허브를 넣어 섞고 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. caribbeanpot.com의 내용 편집

간단한 팁

- 건조 병아리콩 1파운드(2컵)는 삶은 병아리콩 5~6컵과 같습니다.
- 건조 병아리콩은 밀폐 용기에서 최대 1년까지 보관할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 건조 콩에 물을 붓고 삶습니다.
- 포크로 조리된 콩을 으깬다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

옥수수

- 겉껍질이 싱싱한 녹색을 띠고 썩은 부분이 없는 옥수수를 선택합니다.
- 옥수수는 겉껍질을 떼지 않은 상태로 비닐봉지에 싸서 최대 7일까지 냉장 보관합니다.
- 옥수수는 생으로 먹을 수 있습니다. 수염과 겉껍질을 제거하고 씻은 뒤 옥수수 알을 떼어내 드세요!
- 옥수수에 함유된 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.



생옥수수 샐러드

재료:

옥수수 4개
잘게 썬 적양파 1개
잘게 썬 토마토 2개
강판에 간 당근 2개
식물성 기름 2테이블스푼
식초 1/4컵
잘게 썬 신선한 실란트로 1컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 옥수수에서 겉껍질을 제거하고 씻은 뒤 알을 떼어냅니다.
2. 큰 볼에 옥수수, 양파, 토마토, 당근을 넣고 섞습니다.
3. 작은 볼에 기름, 식초, 실란트로, 소금, 흑후추를 넣고 드레싱을 만듭니다. 잘 섞어줍니다.
4. 샐러드에 드레싱을 붓고 섞어줍니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. greenmarketrecipes.com의 내용 편집

신선한 옥수수 폴렌타

재료:

옥수수 4개
식물성기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1/2컵
소금 1/2티스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 겉껍질을 제거하고 씻은 뒤 강판에 옥수수 알을 갈아줍니다. 옥수수 건더기와 즙을 모아 놓습니다.
2. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
3. 옥수수를 넣고 걸쭉해질 때까지 약 3분간 조리합니다.
4. 불을 끈 후 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. food52.com의 내용 편집

간단한 팁

- 옥수수는 생으로 먹거나, 삶거나, 그릴에 구워서 먹을 수 있으며, 샐러드, 수프, 스투에 넣거나 볶아 먹을 수 있습니다.
- 옥수수를 삶으려면 겉껍질과 수염을 제거한 다음 옥수수 전체를 끓는 물에 7분간 넣습니다.
- 옥수수 1개로 3/4컵 정도의 옥수수알을 얻을 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 옥수수의 겉껍질과 수염을 제거합니다.
- 옥수수 샐러드 재료를 섞습니다.

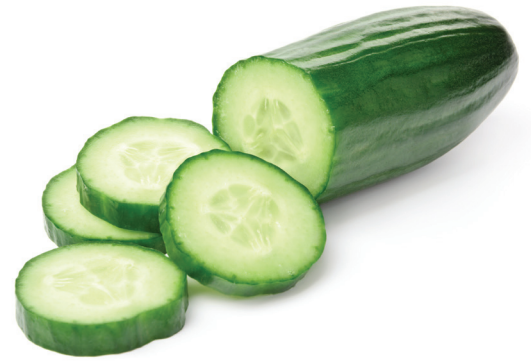
건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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

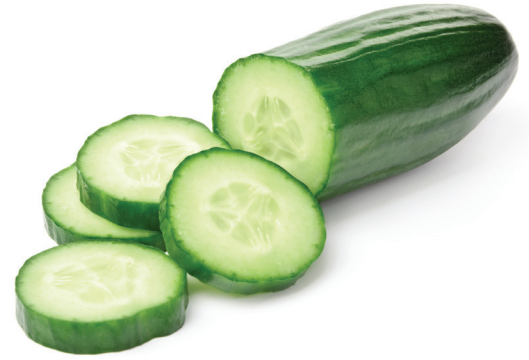
- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber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

Kids can:

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

오이

- 얼룩 또는 멍든 데가 없고 단단한 오이를 선택합니다.
- 신선하게 보관하려면, 오이를 통째로 최대 1주일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 물에 씻고 끝부분을 떼어냅니다. 껍질과 씨에는 섬유질과 영양소가 풍부해 그대로 먹어도 됩니다.
- 오이는 수분을 많이 함유하고 있어 우리 몸에 수분을 공급합니다.



오이무침

재료:

얇게 썬 오이 3개
잘게 썬 적양파 1/2개
레드 와인 식초 1/2컵
설탕 2테이블스푼
소금 1/4티스푼
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼

조리법:

1. 큰 볼에 오이와 적양파를 넣고 섞습니다.
2. 작은 볼에 물 1/2컵, 식초, 설탕, 소금, 레드 페퍼 플레이크를 넣고 휘저어 드레싱을 만듭니다.
3. 오이에 드레싱을 붓고 부드럽게 섞어줍니다.
4. 차갑게 준비해서 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. ourbestbites.com의 내용 편집

오이 토마토 샐러드

재료:

얇게 썬 오이 2개
잘게 썬 토마토 2개
얇게 썬 양파 1개
잘게 썬 마늘 1/2티스푼
말린 오레가노 1/2티스푼
(선택사항)
식물성 기름 1테이블스푼
식초 3테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 중간 크기 볼에 모든 재료를 넣습니다.
2. 1시간 동안 차갑게 식힙니다.
3. 잘 섞어서 담아냅니다. 맛있게 드세요!
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

간단한 팁

- 잘게 썬 오이를 샐러드나 샌드위치에 넣으면 아삭한 식감을 더할 수 있습니다.
- 오이를 길게 반으로 자르고 씨를 긁어냅니다. 저지방 코티지 치즈, 참치, 또는 달걀 샐러드로 속을 채웁니다.
- 숙성 피클 만들기: 식초와 물을 같은 비율로 섞고 소금과 좋아하는 양념을 소량 넣습니다. 오이 슬라이스 위에 붓고 1시간 뒤에 먹습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 먹기 전에 오이를 물에 씻습니다.
- 플라스틱 칼로 오이를 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Eggplant



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

Eggplant With Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

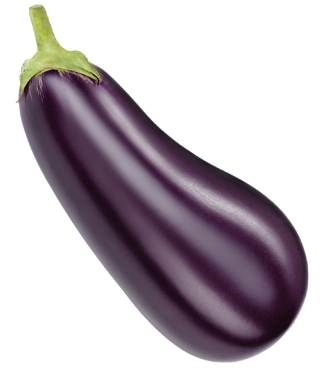
Quick Tips

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

Kids can:

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

가지



- 껍질이 부드럽고 물렁한 데가 없는 가지를 고릅니다.
- 씻지 않은 가지는 최대 10일까지 냉장 보관합니다.
- 조리 전에는 물에 씻고 머리 부분을 떼어냅니다. 껍질과 씨에 섬유질과 영양소가 풍부하므로 그대로 먹어도 됩니다.
- 가지는 항산화 성분을 함유해 질병 예방에 도움이 됩니다.

바질을 곁들인 가지

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
씨를 제거하고 깍둑썰기한 할라페뇨 1/2개
잘게 썬 마늘 2쪽
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1테이블스푼
깍둑썰기한 가지 8컵
저염 간장 2테이블스푼
꿀 또는 설탕 1티스푼
잘게 썬 바질 1컵
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 할라페뇨, 마늘, 생강을 넣고 2분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
2. 가지를 넣고 저어줍니다. 물 1컵을 넣고 팬의 뚜껑을 덮어 가지가 부드러워질 때까지 약 6~7분간 조리합니다. 필요하다면 물을 더 넣어줍니다.
3. 간장과 꿀을 넣고 저어줍니다. 불을 끕니다.
4. 바질을 넣고 저어줍니다. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
5. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. thaitable.com의 내용 편집

토마토 가지 스튜

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
잘게 썬 청피망 1컵
잘게 썬 마늘 2쪽
잘게 썬 가지 8컵
잘게 썬 신선한 토마토 3컵
생타임 1테이블스푼 또는 건조한 타임 2티스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파와 피망을 넣고 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 마늘을 넣고 1분간 조리합니다. 가지를 넣고 5분간 더 조리합니다.
3. 토마토와 타임을 넣고 휘저은 다음 팔팔 끓입니다. 약불로 줄여 소스가 걸쭉해지고 가지가 완전히 조리될 때까지 약 15분간 끓입니다. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다. 자주 저어줍니다.
4. 뜨겁거나 따뜻할 때 담아내어 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 깍둑썰기한 가지는 곁들임 요리 또는 주 요리로 서빙하는 채소 요리에 사용합니다.
- 레시피에는 선택한 가지 외에 어떤 가지 품종을 사용해도 괜찮습니다. 새로운 색상과 모양의 가지를 시도해보세요!
- 가지를 구우면 아주 맛있습니다. 기름, 소금, 흑후추를 두르고 뜨거운 그릴에 올려놓습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 조리 전에 가지를 물에 씻습니다.
- 플라스틱 칼을 사용해 가지를 작은 조각으로 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타일 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Fruit-Infused Water

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



Spring: Strawberry and Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

Early Summer: Mixed Berry

Ingredients:

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

Directions:

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

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

Ingredients:

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

Directions:

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

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

Ingredients:

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

Directions:

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

과일수

- 매일 물을 충분히 마시는 것이 좋습니다. 바깥 날씨가 덥고 신체 활동이 왕성할 때는 물을 더 많이 섭취하세요.
- 뉴욕시 수도물을 마셔보세요. 무료이며 깨끗하고 건강에 좋습니다. 물병을 채워 가지고 다니세요.
- 창의력을 발휘해보세요! 좋아하는 과일 한 조각을 넣으면 물을 훨씬 더 맛있게 만들 수 있습니다.



봄: 딸기와 바질

재료:

얇게 썬 딸기 2컵
신선한 바질 잎 1/4컵
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 딸기와 바질을 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

초여름: 베리 믹스

재료:

블루베리, 라즈베리와 블랙베리 2컵
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 베리를 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

늦여름: 수박과 할라페뇨

재료:

깍둑썰기한 수박 2컵
씨를 제거하고 얇게 썬
할라페뇨 1/2개
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 수박과 할라페뇨를 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

가을과 겨울: 사과, 배, 생강

재료:

슬라이스한 사과 1개
슬라이스한 배 1개
다진 생강 2테이블스푼
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 사과, 배, 생강을 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를
더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양
지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

줄기콩



- 단단하고 아삭거리며 색이 싱싱한 녹색인 줄기콩을 고릅니다.
- 비닐봉지에 담아 느슨하게 봉한 다음 최대 5일간 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 줄기콩을 물에 씻고 양 끝을 제거합니다.
- 줄기콩은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

옥수수를 곁들인 줄기콩 볶음

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
다진 마늘 2쪽
씨를 제거하고 다진 할라페뇨 1개
잘게 썬 줄기콩 4컵
옥수수 1컵
잘게 썬 파 2테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1컵
저염 간장 2테이블스푼
꿀 1티스푼

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다.
2. 마늘과 할라페뇨를 넣고 1분간 조리합니다.
자주 저어줍니다.
3. 줄기콩, 옥수수, 파를 넣습니다. 잘 섞어줍니다.
4. 껍질 콩이 부드러워질 때까지 약 4~5분간 조리합니다.
자주 저어줍니다.
5. 중불로 줄입니다. 실란트로, 간장, 꿀을 넣습니다.
잘 저어주면서 1분간 조리합니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. bonappetit.com의 내용 편집

줄기콩과 방울토마토 샐러드

재료:

잘게 썬 줄기콩 4컵
반으로 자른 방울토마토 4컵
얇게 썬 생바질 1/4컵
식물성 기름 3테이블스푼
애플 사이드 식초 2테이블스푼
다진 샐러드 3테이블스푼
레드 페퍼 플레이크 1/8티스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 냄비에 물 2컵을 넣고 강불로 끓입니다.
2. 줄기콩을 넣고 원하는 식감이 될 때까지 조리합니다.
3. 찬물에서 줄기콩이 식을 때까지 행굽니다.
4. 차갑게 식힌 줄기콩, 토마토, 바질을 그릇에 넣고 섞어줍니다.
5. 드레싱을 만들려면 작은 볼에 기름, 식초, 샐러드, 레드 페퍼 플레이크를 함께 넣고 잘 섞어줍니다.
6. 채소에 드레싱을 뿌리고 잘 섞어줍니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. smittenkitchen.com의 내용 편집

간단한 팁

- 줄기콩을 수프, 스투 또는 볶음 요리에 넣어 먹습니다.
- 줄기콩은 생으로 먹을 수 있습니다. 신선한 줄기콩을 잘게 썰어 드레싱으로 버무린 샐러드에 넣으면 아삭한 식감을 낼 수 있습니다.
- 줄기콩에 마늘과 올리브오일을 약간 넣고 요리하면 맛있는 반찬을 만들 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 줄기콩을 물에 씻습니다.
- 줄기콩을 조각냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

양상추

- 단단하고 달큰한 냄새가 나는 양상추를 선택합니다.
- 키친타월 또는 깨끗한 행주로 씻지 않은 양상추를 감싸 비닐봉지에 담아 보관합니다. 3~7일간 냉장 보관합니다. 조리하기 전에 물로 씻습니다.
- 먹기 전에는 가운데 심과 바깥쪽의 시든 잎을 제거합니다. 물에 잘 씻은 다음 깨끗한 타월로 물기를 제거합니다.
- 양상추는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



양상추 사과 샐러드

재료:

채 썬 양상추 6컵
잘게 썬 사과 2개
잘게 썬 당근 1/2컵
잘게 썬 오이 1/2개
올리브오일 2테이블스푼
레드 와인 식초 2티스푼
발사믹 식초 2티스푼
다진 마늘 1쪽
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 양상추, 사과, 당근, 오이를 넣습니다. 살짝 섞어줍니다.
2. 작은 볼에 마늘과 소금 한 꼬집을 넣고 숟가락 뒤쪽으로 눌러 부드러워질 때까지 으깎습니다.
3. 작은 볼에 기름, 레드 와인과 발사믹 식초를 넣고 소금과 흑후추를 약간 넣은 뒤 섞어줍니다.
4. 샐러드에 드레싱을 붓고 섞어줍니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. jsyfruitveggies.org의 내용 편집

양상추 볶음

재료:

식물성 기름 2티스푼
다진 마늘 4쪽
저염 간장 1테이블스푼
꿀 또는 설탕 1티스푼
잘게 썬 양상추 2통
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 마늘을 넣고 2분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 간장과 꿀 또는 설탕을 넣고 저어줍니다.
4. 양상추를 넣고 부드러워질 때까지 약 2~3분간 조리합니다.
5. 레드 페퍼 플레이크, 소금, 흑후추로 간을 맞춥니다.
6. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

간단한 팁

- 양상추는 요리해 먹어도 아주 맛있습니다! 잎을 잘게 잘라 수프에 넣거나 다른 푸른잎채소처럼 볶아보세요.
- 양상추 위에 레몬즙과 오일을 약간 뿌려주면 간편하게 샐러드를 만들 수 있습니다.
- 양상추의 색이 짙을수록 영양소가 더 풍부합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물로 양상추를 씻습니다.
- 양상추 잎을 찢습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

멜론

- 좋은 냄새가 나고 크기에 비해 무거우며 멍들지 않은 멜론을 선택합니다.
- 직사광선을 피해 실온에서 후숙한 뒤 냉장 보관합니다. 멜론은 짙은 향이 나면 익은 것입니다. 자른 멜론은 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 껍질을 물에 씻고 씨를 제거한 다음 조각 또는 슬라이스로 자릅니다.
- 멜론은 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



멜론 가스파초

재료:

잘게 썬 멜론 4컵(칸탈루프 및 허니듀)
잘게 썬 토마토 2컵
잘게 썬 청피망, 홍피망 3컵
잘게 썬 파 1/2컵
씨를 제거하고 잘게 썬 할라페뇨 1/2컵
마늘 3쪽
레몬 주스 1/4컵
식물성 기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 블렌더 또는 푸드 프로세서에 재료를 전부 넣고 푸레를 만듭니다.
2. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
3. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요.
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

7인분. [tastingtable.com](https://www.tastingtable.com)의 내용 편집

신선한 허브를 곁들인 멜론 샐러드

재료:

잘게 썬 칸탈루프 멜론 3컵
각둑썰기한 할라페뇨 1/2개
생실란트로 1/4컵
생바질 1/4컵
생민트 1/4컵
갓 짜낸 라임즙 1/4컵
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
3. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요.
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

간단한 팁

- 멜론, 무지방 요거트, 생 허브를 섞어 상쾌한 스무디를 만듭니다.
- 멜론 큐브 또는 멜론 볼을 과일샐러드에 넣습니다.
- 채소 샐러드에 멜론을 넣어 달콤한 풍미를 더합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 멜론 씨를 떠냅니다.
- 멜론을 살 때 냄새로 익은 것을 고를 수 있습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

오크라

- 매끄럽고 단단하며 밝은 색상에 얼룩이 없는 오크라를 선택합니다. 껍질은 약간 솜털 같은 질감을 가지고 있습니다.
- 씻지 않은 마른 오크라를 종이봉투나 종이 타월 또는 깨끗한 면 주방 타월을 깐 용기에 넣습니다. 냉장고에 최대 3일간 보관합니다.
- 조리하기 전에 오크라를 헹구고 줄기를 제거합니다.
- 오크라에는 규칙적인 장 운동을 돕는 섬유질이 포함되어 있습니다.



오크라, 옥수수, 토마토 조림

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
양파 1개, 깍둑썰기한 것
피망 1개, 깍둑썰기한 것
마늘 2쪽, 다진 것
훈제 파프리카 1티스푼
신선하거나 냉동된 오크라 4컵, 헹군 것
옥수수 2컵, 신선하거나 냉동 또는 무염/저염 통조림, 물을 빼고 헹군 것
월계수 잎 1장
잘게 썬 토마토 3컵
물 또는 채소 육수(무염 또는 저염) 1/2 컵, 소금과 후추(기호에 맞게)

조리법:

1. 오크라를 1/2인치 크기로 자르고 줄기를 제거합니다.
2. 큰 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파와 피망을 넣고 가끔 저어주며 5분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
3. 마늘과 훈제 파프리카를 넣고 1분간 조리합니다.
4. 오크라, 옥수수, 월계수 잎을 넣습니다. 가끔 저어주며 3~4분간 조리합니다.
5. 토마토와 물(또는 채소 스톡이나 육수)을 넣고 모든 재료를 함께 저어줍니다. 팬 뚜껑을 덮고 중약불로 줄입니다. 약 10분간 조리하거나, 더 부드러운 질감을 원하면 더 오래 조리하며 가끔 저어줍니다.
6. 월계수 잎을 제거하고 소금과 후추로 간을 합니다.
7. 그릇에 담아내고 드세요!
8. 남은 것은 냉장 보관합니다.

4인분. B. Smith의 *B. Smith Cooks Southern-Style* 내용 편집.

간단한 팁

- 신선한 오크라를 구할 수 없거나 제철이 아닌 경우 냉동 오크라로 대체합니다.
- 작고 더 부드러운 오크라 꼬투리는 볶음요리나 볶음에 사용하거나 생으로 먹습니다.
- 크고 질긴 오크라 꼬투리는 스튜나 걸쭉한 수프에 사용합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 오크라를 씻고 물기를 닦습니다.
- 플라스틱 칼로 오크라를 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타일 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

복숭아



- 껍질이 붉은 기를 띠고 벨벳 같은 복숭아를 선택합니다.
- 직사광선을 피해 실온에서 후숙합니다. 익은 복숭아는 최대 5일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 물에 씻습니다.
- 복숭아는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

복숭아 콤포트

재료:

잘게 썬 복숭아 4컵
잘게 썬 넥타린 또는 자두 2컵
꿀 2테이블스푼
레몬 제스트 1티스푼
계피 스틱 1개 또는 계피 분말 1티스푼

조리법:

1. 냄비에 과일과 꿀을 넣고 중불로 끓입니다.
2. 레몬 제스트와 계피를 넣습니다. 저어줍니다.
3. 과일이 부드러워질 때까지 약 10~12분간 조리합니다.
4. 바로 먹거나 냉장고에 넣었다가 차갑게 드세요.
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. marthastewart.com의 내용 편집

저스트 피치 살사

재료:

꼭둑썰기한 복숭아 2컵
꼭둑썰기한 오이 3/4컵
잘게 꼭둑썰기한 적양파 1/4컵
잘게 썬 실란트로 1/4컵
씨를 제거하고 잘게 꼭둑썰기한
할라페뇨 1개
라임 주스 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 중간 크기 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 바로 먹거나 차게 식혀서 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. vegetariantimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 뜨겁거나 차가운 아침 식사용 시리얼, 와플 또는 팬케이크에 복숭아 슬라이스를 넣습니다.
- 복숭아를 꼭둑썰기해 저지방 요거트에 넣습니다.
- 멎은 복숭아를 버리지 마세요. 약간 손상된 과일은 요리해서 맛있는 소스로 만들 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 복숭아를 물에 씻습니다.
- 잘게 썬 복숭아를 살사에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를
더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양
지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

NYC
Health

Pears

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



Poached Pears With Cider Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pear Chutney

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

서양배

- 줄기 주변이 약간 말랑말랑하고, 멍이 없는 배를 선택합니다.
- 최대 5일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 잘 씻습니다.
- 배에 있는 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.



사이다 소스를 곁들인 배 조리법

재료:

애플 사이다 3컵
계피 1티스푼
신선한 생강 뿌리 2슬라이스
씨를 제거하고 잘게 썬 배 4개
민트 잎 1티스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 냄비에 사이다, 계피, 생강을 넣고 중불로 끓입니다.
2. 배를 넣고 약 15분간 조리합니다. 배를 제거합니다.
3. 강불로 높이고 걸쭉해질 때까지 끓입니다.
4. 양념을 배 위에 붓고 민트 잎을 넣습니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. Leslie McEachern, *The Angelica Home Kitchen*
의 내용 편집

배 처트니

재료:

씨를 제거하고 얇게 썬 배 4개
잘게 썬 양파 1개
꿀 2티스푼
화이트 와인 식초 1/2컵
계피 스틱 1개
작은 월계수 잎 1장
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 모든 재료를 넣고 중불로 끓입니다.
2. 약불로 줄여 10분간 또는 배가 말랑말랑해지고 재료가 걸쭉해질 때까지 조리합니다.
3. 식힌 다음 그릇에 담아 먹습니다!
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. foodandwine.com의 내용 편집

간단한 팁

- 배를 잘게 썰어 드레싱으로 버무린 샐러드에 넣습니다.
- 치즈 또는 크래커 위에 배 슬라이스를 얹어 드세요.
- 땅콩버터 샌드위치에 얇게 자른 배를 얹어 먹어보세요!

아이들이 할 수 있는 일:

- 배를 물에 씻습니다.
- 플라스틱 칼로 배를 잘게 썩니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를
더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양
지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

피망

- 물렁한 곳이 없는 단단한 피망을 선택합니다.
- 냉장고에 최대 10일간 보관합니다.
- 먹기 전에는 물에 씻은 다음 줄기, 심과 씨를 제거합니다.
- 피망은 감기 퇴치와 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



피망과 흰콩 샐러드

재료:

잘게 썬 루꼴라 또는 시금치 잎 3컵
잘게 썬 홍피망 1컵
얇게 썬 적양파 1/3컵
삶은 흰콩 1과 1/2컵 또는 흰콩 통조림
1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고
물에 씻은 것
발사믹 또는 다른 식초 1과 1/2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 1쪽
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 루꼴라(또는 시금치), 피망, 적양파, 흰콩을 넣고 섞습니다.
2. 작은 볼에 식초, 기름, 마늘, 소금, 흑후추를 넣고 섞어서 드레싱을 만듭니다.
3. 샐러드 위에 드레싱을 붓고 잘 섞어줍니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. cookinglight.com의 내용 편집

피망 토마토 스튜

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
얇게 썬 마늘 3쪽
잘게 썬 토마토 5컵
잘게 썬 노란 피망과 붉은 피망 5컵
파프리카 2티스푼
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 토마토, 피망, 파프리카, 레드 페퍼 플레이크를 넣고 섞어줍니다. 피망이 부드러워질 때까지 약 20분간 조리합니다.
4. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. Deborah Madison, *Vegetarian Cooking for Everyone*의 내용 편집

간단한 팁

- 피망은 생으로 먹을 수 있습니다. 채를 썰어 생으로 또는 저지방 딥에 찍어 먹습니다.
- 피망을 구우려면 마른 팬에 피망을 넣고 껍질 색이 어두워질 때까지 중강불로 굽습니다. 뚜껑이 있는 볼에 넣어 밀봉하고 5분간 둡니다. 씨를 제거하고 잘게 썩니다.
- 잘게 썬 피망을 파스타 소스 또는 밥 요리에 넣습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 피망을 사용하기 전에 물로 씻습니다.
- 손가락으로 씨를 제거합니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

자두

- 만졌을 때 약간 말랑말랑한 자두를 선택합니다.
- 덜 익은 자두는 조리대 위에 올려 두고 실온에서 후숙합니다.
익은 자두는 며칠간 냉장 보관합니다.
- 자두는 실온에서 더 달고 과즙도 더 많습니다.
- 자두는 상처 치료와 뼈 형성에 도움이 되는 비타민 K를 함유하고 있습니다.



스파이스드 플럼

재료:

잘게 썬 검은 자두 또는 붉은 자두 6개
꿀 1테이블스푼
계피 3/4티스푼
올스파이스 1/2티스푼(선택사항)

조리법:

1. 강불에 중간 크기 냄비를 올리고 자두, 꿀, 계피, 올스파이스를 넣습니다.
2. 끓을 때까지 기다린 다음 불을 줄이고 뚜껑을 덮습니다.
자주 저어주며 10분간 끓입니다.
3. 뚜껑을 열고 5분 더 또는 자두가 걸쭉해질 때까지 끓입니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. theveggieclub.wordpress.com의 내용 편집

자두 오이 샐러드

재료:

깍둑썰기한 검은 자두 또는 붉은 자두 6개
깍둑썰기한 오이 1과 1/2컵
깍둑썰기한 적양파 1/2개
깍둑썰기한 붉은 피망 1개
잘게 썬 실란트로 잎 1/4컵(선택사항)
발사믹 식초 또는 다른 식초 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 자두, 오이, 양파, 피망, 실란트로를 넣고 섞습니다.
2. 작은 그릇에 식초, 기름, 소금, 흑후추를 넣고 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 드레싱을 큰 볼에 붓고 잘 버무립니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. finecooking.com의 내용 편집

간단한 팁

- 레시피에는 선택한 자두 외에 어떤 종류의 자두를 사용해도 괜찮습니다. 새로운 색상과 모양의 자두를 시도해보세요!
- 자두는 얼릴 수 있습니다. 얼리기 전에 물에 씻고 말린 다음 씨를 제거합니다.
- 멎은 자두를 그냥 버리지 마세요! 믹서기에 바나나, 요거트와 함께 넣고 갈면 맛있는 스무디가 됩니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 준비해서 먹기 전에 자두를 물에 씻습니다.
- 시장에서 다양한 종류의 자두를 고르는 것을 돕습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

감자

- 단단하고 초록색 반점이 없는 감자를 선택합니다.
- 감자와 양파는 서늘하고 건조한 곳에 따로 보관하여 최대 2주간 신선하게 유지합니다.
- 오래된 감자를 사용할 경우, 조리하기 전에 변색되거나 멍든 부분을 잘라냅니다.
- 더 많은 섬유질과 칼륨을 위해 감자 껍질을 함께 먹습니다. 조리하기 전에 잘 문질러 행굽니다.
- 감자는 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



으깬 감자와 케일

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 5쪽
얇게 썰기한 감자 6컵
얇게 썰기한 케일 6컵
잘게 썬 파 3테이블스푼, 흰 부분과
녹색 부분을 나누어 준비
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 마늘과 파 흰 부분을 넣고 자주 저어주며 2분간 조리합니다.
3. 감자를 넣고 5분간 조리합니다.
4. 케일을 넣고 5분간 더 조리합니다.
5. 물 1컵을 넣고 뚜껑을 덮어 5분간 더 조리합니다.
6. 부드러워질 때까지 감자와 케일을 으깬다.
7. 파 녹색 부분, 레드 페퍼 플레이크, 소금과 후추를 넣어 간을 맞춥니다.
8. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
9. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

팬에 구운 감자

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
소금 1/2티스푼
같은 크기로 자른 감자 4~5개
다진 생바질, 타임, 파슬리 또는
오레가노 1테이블스푼(선택사항)

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다. 겹치지 않도록 자른 면이 밑으로 향하게 하여 감자를 고르게 펼칩니다.
2. 뚜껑을 덮지 않고 10분간 조리합니다. 휘젓지 마세요!
3. 감자가 갈색으로 변하면 약불로 줄이고 뚜껑을 덮은 후, 부드러워질 때까지 약 15분간 조리합니다.
4. 신선한 허브를 넣어 섞어줍니다.
5. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분. food52.com의 내용 편집

간단한 팁

- 감자를 수프나 스튜에 넣습니다.
- 생감자를 차가운 물에 완전히 담가 갈변을 방지합니다. 냉장 보관해 24시간 이내에 사용합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 껍질에 흠이 거의 없는 매끄러운 감자를 고릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

감자

- 단단하고 초록색 반점이 없는 감자를 선택합니다.
- 감자와 양파는 서늘하고 건조한 곳에 따로 보관하여 최대 2주간 신선하게 유지합니다.
- 오래된 감자를 사용할 경우, 조리하기 전에 변색되거나 멍든 부분을 잘라냅니다.
- 더 많은 섬유질과 칼륨을 위해 감자 껍질을 함께 먹습니다. 조리하기 전에 잘 문질러 행굽니다.
- 감자는 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



오향 감자, 당근, 양배추(쇼비 바지)

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
판치 포론 1티스푼(스파이스 블렌드 레시피 참조 또는 시판 제품 사용)
양파 1개, 깍둑썰기한 것
소금 1/2티스푼
커민 1티스푼
강황 1/2티스푼
슬라이스한 당근 3컵
채 썬 양배추 3컵
깍둑썰기한 감자 3컵
씨를 제거하고 깍둑썰기한 청고추 3개
다진 고수 1/4컵

조리법:

1. 큰 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 판치 포론을 넣고 씨앗이 터지기 시작할 때까지 약 30초간 조리합니다.
3. 양파와 소금을 넣고 자주 저어주며 약 5분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
4. 커민과 강황을 넣고 1분간 자주 저어줍니다.
5. 당근, 양배추, 감자를 넣고 저어줍니다. 뚜껑을 덮고 중약불로 줄입니다. 10분간 또는 부드러워질 때까지 끓입니다.
6. 청고추와 1/2컵의 물을 넣고 저어줍니다. 팬 뚜껑을 덮고 약 5~10분간 부드러워질 때까지 조리합니다. 혼합 재료가 건조해 보이면 필요에 따라 물을 추가합니다.
7. 불에서 내리고 고수를 넣고 저어줍니다.
8. 뜨거울 때 그릇에 담아내고 드세요!
9. 남은 것은 냉장 보관합니다.

6인분. Dina Begum의 *Made in Bangladesh* 내용 편집.

간단한 팁

- 감자를 수프나 스튜에 넣습니다.
- 생감자를 차가운 물에 완전히 담가 갈변을 방지합니다. 냉장 보관해 24시간 이내에 사용합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 껍질에 흠이 거의 없는 매끄러운 감자를 고릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타일 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Pumpkin

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



Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

호박



- 껍질이 선명한 주황색이며 얼룩이 없는 호박을 고릅니다.
- 서늘하고 건조한 장소에 최대 1개월까지 보관합니다.
- 조리 전에 씻어서 반으로 자르고 씨를 제거해 작은 크기로 자릅니다. 조각이 부드러워질 때까지 약 10~20분간 삶거나 굽습니다.
- 호박은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

카레로 맛을 낸 호박과 감자

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 마늘 1쪽
카레 가루 2와 1/2티스푼
잘게 썬 호박 또는 모든 종류의 겨울 호박 1개
잘게 썬 감자 2개
건포도 3/4컵
간 맞춤용 소금, 흑후추
입맛에 따라 잘게 썬 생실란트로
(선택사항)

조리법:

1. 중간 크기 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 5분간 조리합니다. 마늘을 넣고 1분 더 조리합니다.
3. 카레 가루, 호박, 감자, 소금, 흑후추를 넣습니다. 자주 저어주며 5분간 끓입니다.
4. 물 1과 1/2컵과 건포도를 넣습니다. 뚜껑을 덮고 호박과 감자가 부드러워질 때까지 5~10분간 조리합니다.
5. 실란트로를 넣습니다. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. countryliving.com의 내용 편집

호박 세이지 수프

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 2컵
잘게 썬 파슬리 2테이블스푼
잘게 썬 세이지 2테이블스푼
깍둑썰기한 호박 또는 칼라바자 호박 4컵
마늘 3쪽
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 냄비를 중불로 가열합니다.
2. 양파, 파슬리, 세이지를 넣고 양파가 부드러워질 때까지 약 6~8분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 호박과 마늘을 넣고 2분간 조리합니다.
4. 물 3컵을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 호박이 부드러워질 때까지 약 12~15분간 끓입니다.
5. 블렌더에 넣어 푸레를 만들고, 필요한 경우 물을 더 넣어줍니다. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
6. 냄비에 다시 데우거나 실온으로 즐기세요.
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. bonappetit.com의 내용 편집

간단한 팁

- 삶은 호박을 푸레로 만들어 팬케이크 반죽에 넣습니다.
- 호박에서 씨를 꺼내고 물로 씻습니다. 소금을 가볍게 뿌리고 화씨 350도(약 176°C)에서 15분간 굽습니다.
- 호박은 겨울 호박의 한 종류입니다. 모든 종류의 겨울 호박을 대신 사용할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 굽기 전에 호박씨를 꺼내고 물로 씻습니다.
- 재료를 측정하고 레시피에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

무

- 껍질이 매끄럽고 멍든 데가 없는 단단한 무를 선택합니다. 무청이 달려 있다면 시들지 않은 것이어야 합니다.
- 무청을 제거하고 씻지 않은 무를 최대 2주까지 냉장 보관합니다. 무청은 물에 젖은 키친타월에 싸서 최대 3일 동안 냉장 보관합니다.
- 무와 무청은 생으로 또는 요리해서 먹을 수 있습니다.
- 무는 감기 예방과 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



슈거 스냅 완두콩을 곁들인 무 볶음

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
깍둑썰기한 샐러트 1/2컵
잘게 썬 슈거 스냅 완두콩 3컵
슬라이스한 무 2컵
오렌지 주스 1/4컵
잘게 썬 생딜 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 샐러트를 넣고 부드러워질 때까지 약 3분간 조리합니다.
3. 스냅 완두콩을 넣고 3분간 조리합니다. 무를 넣고 3분간 더 조리합니다. 저어줍니다.
4. 오렌지 주스와 딜을 넣습니다.
5. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
6. 잘 섞어줍니다. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. smittenkitchen.com의 내용 편집

Rita의 무 피클

재료:

얇게 썬 무 2컵
소금 1/2티스푼
꿀 1테이블스푼
라임 주스 1컵(라임 4개 분량)
잘게 썬 민트 또는 실란트로
1테이블스푼(선택사항)

조리법:

1. 작은 불에 얇게 썬 무를 넣고 소금을 뿌립니다. 한쪽에 놔둡니다.
2. 작은 불에 꿀, 라임 주스, 허브(사용하는 경우)를 넣고 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 무 위에 드레싱을 부어줍니다.
4. 뚜껑을 덮고 20~30분간 실온에 그대로 둡니다.
5. 담아내기 전 물을 제거합니다.
6. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. 스텔라 파머스 마켓, Rita Khatun 제공

간단한 팁

- 무는 삶거나, 굵거나, 찌서 먹을 수 있습니다.
- 강판에 간 무와 애호박, 라임 주스를 섞으면 맛있는 타코 속을 만들 수 있습니다.
- 무 1단으로 얇게 썬 무 2와 1/2컵 정도가 나옵니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 무의 무청을 떼어냅니다.
- 조리 준비 전 무를 문질러 씻습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

팥

- 마른 팥을 조리하기 전 돌과 찌글찌글한 팥을 골라냅니다. 최소 8시간 동안 물에 불립니다.
- 준비 시간을 줄으려면 마른 팥을 차가운 물에 담군 뒤 뚜껑을 덮고 끓입니다. 불을 끄고 팥을 1~2시간 동안 불립니다. 물을 따라내고 헹군 뒤 차가운 물을 붓습니다. 1~2시간 정도, 또는 부드러워질 때까지 은근하게 끓입니다.
- 팥은 단백질과 섬유소의 저렴한 공급원입니다.
- 팥은 강낭콩이나 분홍콩으로 대체할 수 있습니다.



아비추엘라스 크리요야스(콩 스투)

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
sofrito 시즈닝(스파이스 블렌드에서 레시피를 확인하거나 시판 제품을 사용) 1테이블스푼
물을 따라내고 헹군 조리된 팥 1.5컵 또는 팥 통조림 1캔(15.5온스)
토마토 페이스트 4테이블스푼
Sazón 시즈닝(스파이스 블렌드에서 레시피를 확인하거나 시판 제품을 사용) 1.5티스푼
Adobo 시즈닝(스파이스 블렌드에서 레시피를 확인하거나 시판 제품을 사용) 1.5티스푼
마늘파우더 1/2티스푼
물 3컵
깍둑썰기한 호박 1컵 또는 겨울 호박 작은 것 1개
깍둑썰기한 감자 작은 것 1개
잘게 썬 그린올리브 1테이블스푼
월계수 잎 1장
잘게 썬 생 실란트로 1/4컵
맛을 위한 소금과 후추

요리법:

1. 중간 정도 크기의 팬에 오일을 두르고 약불에서 가열합니다.
2. sofrito 시즈닝을 넣고 2분 동안 조리합니다.
3. 콩, 토마토 페이스트, Sazón, Adobo, 마늘파우더, 물을 넣고 젓습니다. 불을 중불로 올립니다. 5분 정도 익힙니다.
4. 호박, 감자, 올리브, 월계수 잎을 넣습니다. 불을 강불로 올린 뒤 내용물을 끓입니다.
5. 불을 약불로 줄입니다. 팬 뚜껑을 덮고 호박이 익을 때까지 20분 동안 약하게 끓이고 필요한 경우 물을 추가합니다.
6. 불을 끄고 팬을 내린 뒤 실란트로와 시즈닝을 넣고 섞은 뒤 소금과 후추로 맛을 더합니다.
7. 따뜻한 상태로 맛있게 드세요!
8. 남은 분량은 냉장 보관합니다.

6인분 분량입니다. Rhonitta Chance의 *Vegan Boricua Cookbook*에서 각색했습니다.

간단한 팁

- 마른 콩 1파운드(2컵)은 조리된 콩 5~6컵과 동량입니다.
- 모든 레시피에서 조리된 콩 또는 마른 콩을 통조림 콩으로 대체할 수 있습니다.
- 마른 콩은 밀폐용기에서 최대 1년 동안 보관할 수 있습니다.

어린이와 함께 해보세요

- 마른 콩을 불리기 전에 함께 골라내보세요.
- 포크로 콩을 으개보세요.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

팥

- 마른 팥을 조리하기 전 돌과 쪼글쪼글한 팥을 골라냅니다. 최소 8시간 동안 물에 불립니다.
- 준비 시간을 줄으려면 마른 팥을 차가운 물에 담군 뒤 뚜껑을 덮고 끓입니다. 불을 끄고 팥을 1~2시간 동안 불립니다. 물을 따라내고 헹군 뒤 차가운 물을 붓습니다. 1~2시간 정도, 또는 부드러워질 때까지 은근하게 끓입니다.
- 팥은 단백질과 섬유소의 저렴한 공급원입니다.
- 팥은 강낭콩이나 분홍콩으로 대체할 수 있습니다.



루이지애나 레드빈

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
깍둑썰기한 양파 1/2컵
깍둑썰기한 피망 1/2컵
깍둑썰기한 셀러리 1/4컵
마늘 2쪽, 다진 것
조리된 또는 1캔(15와 1/2 온스)의 레드 키드니빈 1과 1/2컵, 물을 빼고 헹군 것 (무염 또는 저염)
훈제 파프리카 1티스푼
말린 타임 1/2티스푼
말린 오레가노 1/2티스푼
후추 1/2티스푼
월계수 잎 1장
물 또는 채소 육수(무염 또는 저염) 2컵
소금(기호에 맞게)

조리법:

1. 큰 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파, 피망, 셀러리를 넣고 자주 저어주며 약 5분간 부드러워질 때까지 조리합니다.
3. 마늘을 넣고 1분간 조리합니다.
4. 레드 키드니빈, 허브, 향신료, 물 또는 채소 육수를 넣습니다. 팬 뚜껑을 덮고 강불로 올려 끓입니다.
5. 뚜껑을 열고 중약불로 줄여 15분간 또는 액체가 걸쭉해지기 시작할 때까지 끓입니다.
6. 기호에 맞게 소금을 넣습니다.
7. 그릇에 담아내고 드세요!
8. 남은 것은 냉장 보관합니다.

4인분. Leah Chase의 *The Dooky Chase Cookbook* 와 Ashlee Lewis의 *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* 내용 편집.

간단한 팁

- 마른 콩 1파운드(2컵)은 조리된 콩 5~6컵과 동량입니다.
- 모든 레시피에서 조리된 콩 또는 마른 콩을 통조림 콩으로 대체할 수 있습니다.
- 마른 콩은 밀폐용기에서 최대 1년 동안 보관할 수 있습니다.

어린이와 함께 해보세요

- 마른 콩을 불리기 전에 함께 골라내보세요.
- 포크로 콩을 으개보세요.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

스파이스 블렌드



Adobo

재료:

마늘파우더 2테이블스푼
강황 2티스푼
커민 1티스푼
소금 1/2티스푼
흑후추 1/2티스푼
오레가노 1/2티스푼

요리법:

1. 모든 향신료를 섞습니다.
2. 밀폐용기에 보관합니다.

약 1/4컵 분량입니다.

Rhonitta Chance의 *Vegan Boricua Cookbook*에서
각색했습니다.

Sazón

재료:

고수 1테이블스푼
커민 1테이블스푼
아치오펜 가루 또는 빵은 아나토
씨앗 2테이블스푼
마늘파우더 1테이블스푼
말린 오레가노 2티스푼
양파가루 2티스푼

요리법:

1. 모든 향신료를 섞습니다.
2. 밀폐용기에 보관합니다.

약 1/3컵 분량입니다. Rhonitta Chance의 *Vegan Boricua Cookbook*에서
각색했습니다.

Sofrito

재료:

깍둑썰기한 노란 양파 작은 것 1개
깍둑썰기한 초록 피망 작은 것 1개
깍둑썰기한 아히 둘세 고추 1개 또는 주황
피망 1/4개*
다진 마늘 3쪽
잘게 썬 실란트로 1테이블스푼
소금 한 꼬집

요리법:

1. 모든 재료를 다지고 섞습니다. 가능한 경우 푸드프로세서를
사용해 재료를 섞습니다.
2. 밀폐용기에 보관하고 남은 sofrito는 냉장고에서 최대 1주
보관할 수 있습니다.
3. 남은 sofrito는 냉동하여 다른 요리에 사용할 수 있습니다.

약 1컵 분량입니다. Rhonitta Chance의 *Vegan Boricua Cookbook*에서
각색했습니다.

*주황 피망을 사용하는 경우 파프리카 가루 1/4 티
스푼을 추가하세요

간단한 팁

- 이 스파이스 블렌드는 Habichuelas Criollas(콩 스투)에 사용할 수 있습니다.
- 가진 향신료를 혼합하여 이러한 스파이스 블렌드를 만들어 보세요.
- 집에서 만든 스파이스 블렌드는 소금이 추가되었을 수 있는 시판 스파이스 블렌드의 좋은 대안이 됩니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 향신료를 계량하고 그릇에 담는 것을 도울 수 있습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를
더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양
지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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

스파이스 블렌드

판치 포론(벵골 5가지 향신료)

재료:

머스타드 씨앗(어떤 종류든) 1테이블스푼
회향 씨앗 1테이블스푼
페누그릭 씨앗 1테이블스푼
니젤라 씨앗 1테이블스푼
커민 씨앗 1테이블스푼

조리법:

1. 모든 향신료를 함께 섞습니다.
2. 밀폐 용기에 보관합니다.

약 1/3컵 분량.

yummytummyaarthi.com에서 편집.



간단한 팁

- 이 스파이스 블렌드는 오향 감자, 당근, 양배추(쇼비 바지) 레시피에 사용할 수 있습니다.
- 가진 향신료를 혼합하여 이러한 스파이스 블렌드를 만들어 보세요.
- 집에서 만든 스파이스 블렌드는 소금이 추가되었을 수 있는 시판 스파이스 블렌드의 좋은 대안이 됩니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 향신료를 계량하고 그릇에 담는 것을 도울 수 있습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

시금치

- 잎이 아삭거리고 짙은 녹색을 띠는 시금치를 선택합니다.
- 시금치를 키친타월 또는 깨끗한 행주로 감쌉니다.
비닐봉지에 담아 최대 7일 동안 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 찬물이 담긴 그릇에 잎을 넣고 깨끗이 헹구어 이물질을 제거합니다.
- 시금치는 눈과 피부에 좋은 비타민 A 생성을 돕습니다.



과일 시금치 샐러드

재료:

줄기를 제거하고 잎을 찢은 신선한
시금치 4컵
얇게 썬 딸기 1컵
건포도 1컵
식물성 기름 2테이블스푼
레몬 주스 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 시금치, 딸기, 건포도를 넣습니다. 부드럽게 버무립니다.
2. 작은 볼에 기름과 레몬즙을 넣어 드레싱을 만듭니다. 잘 섞어줍니다.
3. 섞은 시금치 위에 드레싱을 붓습니다. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
4. 잘 버무려 담아냅니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. cityharvest.org의 내용 편집

시금치와 콩

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
다진 마늘 2쪽
삶은 그레이트 노던 콩 3과 1/2컵
줄기를 제거한 신선한 시금치 6컵
식초 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 자주 저어주면서 2분간 조리합니다.
3. 마늘을 넣고 1분간 조리합니다.
4. 콩을 넣고 뜨거워질 때까지 약 3분간 조리합니다.
5. 식초를 넣고 시금치를 조금씩 넣어 자주 저으면서 시금치가 살짝 데쳐질 때까지 약 3분간 조리합니다.
6. 소금과 흑후추로 간을 하고 그릇에 담습니다. 맛있게 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

간단한 팁

- 시금치를 수프, 밥 또는 파스타 요리에 넣습니다.
- 생시금치를 샐러드나 스무디에 넣어 영양소와 맛을 더할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 물을 담은 그릇에 시금치 잎을 넣고 헹굽니다.
- 시금치 잎을 찢어 수프나 스무디에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

시금치

- 잎이 아삭거리고 짙은 녹색을 띠는 시금치를 선택합니다.
- 시금치를 키친타월 또는 깨끗한 행주로 감쌉니다.
비닐봉지에 담아 최대 7일 동안 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 찬물이 담긴 그릇에 잎을 넣고 깨끗이 헹구어 이물질을 제거합니다.
- 시금치는 눈과 피부에 좋은 비타민 A 생성을 돕습니다.



시금치를 곁들인 레드 렌틸 수프

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
머스타드 씨앗(어떤 종류든)
1티스푼
작은 양파 1개, 깍둑썰기한 것
잘게 썬 토마토 1/2컵
씨를 제거하고 깍둑썰기한
청고추 1개
다진 마늘 3쪽
헵군 레드 렌틸 2/3컵
줄기를 제거하고 찢은 신선한
시금치 2컵
소금 1/2티스푼
후추(기호에 맞게)

조리법:

1. 큰 팬에 중불로 기름을 가열합니다.
2. 머스타드 씨앗을 넣고 약 30초간 지글거릴 때까지 조리합니다.
3. 양파를 넣고 약 5분간 부드러워질 때까지 조리합니다.
4. 토마토와 고추를 넣고 자주 저어주며 약 2분간 부드러워질 때까지 조리합니다.
5. 마늘을 넣고 1분간 조리합니다.
6. 렌틸, 시금치, 소금과 물 3컵을 넣습니다. 팬 뚜껑을 덮고 중약불로
줄여 15분간 또는 렌틸이 부드러워질 때까지 끓입니다.
7. 불에서 내리고 기호에 맞게 후추로 간을 합니다.
8. 그릇에 담아내고 드세요!
9. 남은 것은 냉장 보관합니다.

4인분. kitchenofdebjani.com의 내용 편집.

간단한 팁

- 시금치를 수프, 밥 또는 파스타 요리에 넣습니다.
- 생시금치를 샐러드나 스무디에 넣어 영양소와 맛을 더할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 물을 담은 그릇에 시금치 잎을 넣고 헹굽니다.
- 시금치 잎을 찢어 수프나 스무디에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를
더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양
지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

딸기

- 선명한 빨간색을 띠고 단단한 딸기를 선택합니다.
- 씻지 않은 딸기를 최대 7일간 냉장 보관합니다.
먹기 전에 물에 씻고 꼭지를 제거합니다.
- 딸기는 감기 예방과 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



딸기 바질 소스

재료:

잘게 썬 딸기 4컵
꿀 2테이블스푼
레몬 주스 2테이블스푼
얇게 썬 생바질 1/4컵

조리법:

1. 커다란 냄비에 딸기를 넣고 중불로 가열합니다.
2. 딸기가 부드러워질 때까지 약 4분간 조리합니다.
3. 꿀과 레몬즙을 넣고 저어줍니다. 8~10분간 끓입니다.
4. 불을 끄고 바질을 넣은 뒤 잘 섞어줍니다.
5. 따뜻하게 뜨는 차갑게 차려냅니다.
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. marthastewart.com의 내용 편집

딸기 피망 살사

재료:

잘게 썬 딸기 2컵
얇게 썬 적양파 1/2개
각둑썰기한 할라페노 1개
잘게 썬 홍피망 1/2개
잘게 썬 청피망 1/2개
잘게 썬 주황색 피망 1/2개
레몬 주스 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추, 실란트로

조리법:

1. 중간 크기 볼에 모든 재료를 넣고 섞습니다.
2. 접시에 담아내 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. yummly.com의 내용 편집

간단한 팁

- 뜨겁거나 차가운 시리얼에 잘게 썬 딸기를 넣습니다.
- 요거트 또는 코티지 치즈와 딸기를 섞습니다.
- 요거트, 꿀, 오렌지 주스, 딸기를 갈아 과일 스무디를 만듭니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 딸기의 녹색 꼭지를 떼어냅니다.
- 먹기 전에 딸기를 물에 씻습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Summer Squash

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



Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

여름 호박

- 단단하고 물렁한 데가 없는 여름 호박(노란색 또는 녹색)을 고릅니다.
- 비닐봉지에 담아 밀봉하지 않은 채로 최대 10일간 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 껍질을 물에 문질러 씻은 다음 양 끝을 잘라냅니다. 씨와 껍질은 먹을 수 있으며 섬유질과 영양소가 풍부합니다!
- 여름 호박은 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



여름 호박과 흰콩 샐러드

재료:

각둑썰기한 여름 호박 4컵
잘게 썬 붉은 양파 1컵
삶은 카넬리니 콩 2와 1/4컵 또는
카넬리니 콩 통조림 캔 1개(19온스),
국물을 제거하고 물에 씻은 것
식물성 기름 2테이블스푼
애플 사이다 식초 1/4컵
잘게 썬 로즈메리 1/2테이블스푼
간 맞춤형 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 불에 여름 호박, 양파, 콩을 넣고 섞습니다.
2. 작은 불에 기름, 식초, 로즈메리, 소금, 흑후추를 넣고 섞어줍니다.
3. 기름 혼합물을 섞은 콩과 호박에 붓고 버무립니다.
4. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

10인분. newhope360.com의 내용 편집

애호박 스파게티

재료:

식물성기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
다진 마늘 4쪽
잘게 썬 토마토 2컵
얇게 채 썬 애호박 4컵
간 맞춤형 소금, 흑후추, 레드 페퍼
플레이크

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
3. 마늘을 넣고 1분간 저어줍니다.
4. 토마토를 넣고 자주 저어주면서 10분간 조리합니다.
5. 애호박을 넣고 부드러워질 때까지 약 3분간 조리합니다. 입맛에 따라 레드 페퍼 플레이크를 넣습니다.
6. 이대로 먹거나 좋아하는 파스타 또는 곡물과 함께 즐겨보세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분.

간단한 팁

- 여름 호박을 강판에 간 다음 생으로 얼리거나 오믈렛에 넣습니다.
- 얇게 썰어 샐러드 또는 차가운 생채소 플래터에 넣습니다.
- 잘게 썬 여름 호박을 소량의 물에 넣고 3분간 찍니다. 흑후추, 생허브로 간을 맞춥니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 신선한 호박을 씻습니다.
- 어른의 감독하에 호박을 강판에 갑니다.
- 플라스틱 칼로 호박을 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

고구마

- 단단하고 껍질이 매끄러운 고구마를 선택합니다.
- 서늘하고 건조한 장소에 최대 2주 동안 보관합니다.
- 조리 전에는 문질러 씻은 다음 싹과 어두운 부분을 떼어냅니다.
- 껍질에는 섬유질과 영양소가 풍부하니 벗기지 말고 같이 조리합니다.
- 고구마는 체내에서 비타민 A로 전환되는 베타카로틴이 풍부합니다. 비타민 A는 눈과 피부에 좋습니다.



고구마와 사과 볶음

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
잘게 썬 고구마 4컵
강판에 간 신선한 생강 1티스푼(선택사항)
잘게 썬 사과 2컵
계피 1티스푼

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 냄비에 고구마를 넣고 뚜껑을 덮은 후 5분간 조리합니다.
3. 물 1/2컵과 생강(사용하는 경우)을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 자주 저어주면서 5분간 조리합니다.
4. 사과와 계피를 넣습니다. 고구마가 부드러워질 때까지 10분간 조리합니다.
5. 바로 그릇에 담아 디저트 또는 달콤한 곁들임 요리로 즐겨보세요.
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분. recipes.sparkpeople.com의 내용 편집

고구마와 레드 빈 칠리

재료:

식물성 기름 2티스푼
깍둑썰기한 양파 1개
깍둑썰기한 고구마 3컵
다진 마늘 2쪽
잘게 썬 토마토 2컵
치폴레 칠리 파우더 1과 1/2테이블스푼
강판에 간 커민 2티스푼(선택사항)
삶은 레드 빈 1과 1/2컵 또는 레드 빈 통조림 1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고 물에 씻은 것
잘게 썬 실란트로 2테이블스푼(선택사항)
간 맞춤형 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣습니다. 약 4분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
3. 저으면서 고구마와 양념을 넣고 1분간 노릇노릇하게 익힙니다.
4. 토마토와 물 1과 1/2컵을 넣습니다. 10분간 끓입니다.
5. 콩을 넣습니다. 콩이 뜨거워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
6. 실란트로, 소금, 흑후추를 넣습니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. eatingwell.com의 내용 편집

간단한 팁

- 고구마를 구우려면 문질러 씻은 뒤 화씨 375도(약 190°C)에서 1시간 동안 굽습니다.
- 고구마를 자르고 부드러워질 때까지 삶은 다음 으깬다. 달콤한 간식을 위해 신선한 오렌지 주스(가능한 경우)를 약간 짜고 황설탕을 약간 넣습니다.
- 다양한 영양소와 맛을 위해 고구마를 일반 감자와 섞을 수 있습니다.

맛에 변화 주기: 칠리

- 다른 향신료와 함께 계피 한 티스푼을 더해줍니다. 감칠맛을 더해주려면 식초 한 티스푼이나 시트러스 계열 주스를 넣어 요리를 마무리합니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

고구마

- 단단하고 껍질이 매끄러운 고구마를 선택합니다.
- 서늘하고 건조한 장소에 최대 2주 동안 보관합니다.
- 조리 전에는 문질러 씻은 다음 싹과 어두운 부분을 떼어냅니다.
- 껍질에는 섬유질과 영양소가 풍부하니 벗기지 말고 같이 조리합니다.
- 고구마는 체내에서 비타민 A로 전환되는 베타카로틴이 풍부합니다. 비타민 A는 눈과 피부에 좋습니다.



으깬 고구마

재료:

깍둑썰기한 고구마 4컵
식물성 기름 1테이블스푼
시나몬 1/2티스푼
넛맥 1/2티스푼
클로브 가루 약간
꿀 1테이블스푼
소금(기호에 맞게)

조리법:

1. 큰 냄비에 물 1 1/2컵을 끓입니다.
2. 깍둑썰기한 고구마를 넣고 중불로 줄여 뚜껑을 덮고 10~15분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다. 들러 불지 않도록 필요에 따라 물을 더 넣습니다.
3. 조리가 완료되면 남은 물을 빼고 고구마를 큰 그릇에 담습니다.
4. 기름, 시나몬, 넛맥, 클로브, 꿀을 넣고 잘 섞습니다.
5. 고구마를 으깨고 필요한 경우 물을 더 넣습니다.
6. 기호에 맞게 소금을 넣습니다.
7. 뜨거울 때 그릇에 담아내고 드세요!
8. 남은 것은 냉장 보관합니다.

4인분. Jenné Claiborne의 *Sweet Potato Soul*
내용 편집.

간단한 팁

- 고구마를 구우려면 문질러 씻은 뒤 화씨 375도(약 190°C)에서 1시간 동안 굽습니다.
- 고구마를 자르고 부드러워질 때까지 삶은 다음 으깬다. 달콤한 간식을 위해 신선한 오렌지 주스(가능한 경우)를 약간 짜고 황설탕을 약간 넣습니다.
- 다양한 영양소와 맛을 위해 고구마를 일반 감자와 섞을 수 있습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

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.

토마토



- 단단하고 껍질이 매끄러운 토마토를 고릅니다. 덜 익은 토마토는 실온에서 후숙합니다.
- 직사광선을 피해 실온에 토마토를 보관합니다. 익은 토마토는 일주일 이내에 사용합니다. 토마토는 냉장 보관하지 않은 것이 가장 맛있습니다. 상하기 전에 사용할 수 없는 경우에만 냉장 보관합니다.
- 물에 씻어 생으로 또는 요리해서 먹습니다.
- 토마토는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

쉽게 만드는 토마토소스

재료:

식물성 기름 1과 1/2티스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 토마토 2와 1/2컵
잘게 썬 마늘 2쪽
오레가노 1/2티스푼(선택사항)
소금 1/2티스푼
흑후추 1/4티스푼

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 조리합니다. 자주 저어줍니다.
2. 토마토, 마늘, 오레가노, 소금, 흑후추를 넣습니다.
3. 15~20분간 또는 걸쭉해질 때까지 졸입니다.
4. 파스타, 밥 또는 삶은 채소에 얹어 담아냅니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분.

칠레식 토마토 샐러드

재료:

얇게 슬라이스한 양파 2컵
소금 1/2티스푼
슬라이스한 토마토 8컵
찢은 바질 또는 실란트로 1/4컵
기름 1테이블스푼
간 맞춘용 소금, 흑후추

조리법:

1. 작은 볼에 양파를 넣고 소금을 뿌립니다. 20~30분간 그대로 둡니다.
2. 양파를 물에 씻고 소금을 제거합니다. 물기를 충분히 뽐니다.
3. 큰 볼에 토마토, 물기를 제거한 양파, 바질 또는 실란트로를 넣고 섞어줍니다. 기름을 넣은 뒤 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

간단한 팁

- 중간 크기 토마토 1개로 잘게 썬 토마토 1컵을 얻을 수 있습니다.
- 잘게 썬 토마토를 스크램블드에그에 넣습니다.
- 나만의 특제 토마토수프를 만들어보세요! 잘게 썬 양파와 마늘이 부드러워질 때까지 볶습니다. 좋아하는 허브, 잘게 썬 토마토, 저나트륨 육수를 넣습니다. 10~15분간 끓인 다음 맛있게 먹습니다!

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물에 토마토를 씻습니다.
- 토마토를 으깨거나 잘라 간단한 소스 또는 살사를 만듭니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Tomatoes

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



Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from laylita.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

토마토



- 단단하고 표면이 매끄러운 토마토를 고릅니다. 초록 토마토는 실온에서 후숙됩니다.
- 토마토는 직사광선이 닿지 않는 실내에서 상온에 보관합니다.
- 후숙된 후 1주 이내에 사용합니다. 토마토는 냉장하지 않았을 때 맛이 가장 좋습니다. 상하기 전에 사용할 수 없는 경우에만 냉장하세요.
- 그냥 또는 요리해서 먹기 전에 물로 헹굽니다.
- 토마토에는 비타민 A가 들어있어 눈과 피부 건강에 좋습니다.

Ceviche de Chochos(콩 세비체)

재료:

얇게 슬라이스한 적양파 작은 것 1개
소금 1/4티스푼
토마토 페이스트 1테이블스푼
물 2테이블스푼
얇게 슬라이스한 중간 크기 토마토 2개
물을 따라내고 헹군 조리된 파바 또는
리마 콩 1.5컵 또는 파바 또는 리마 콩
통조림 1캔(15.5온스)
오렌지 주스 1/4컵
라임즙 2테이블스푼
잘게 썬 생 실란트로 1/4컵
식물성 기름 1티스푼

요리법:

1. 양파를 볼에 담고 소금을 뿌린 뒤 따뜻한 물을 붓습니다. 그대로 10분 정도 둡니다.
2. 물을 버리고 흐르는 물에 양파를 헹궈 소금기를 제거합니다.
3. 커다란 볼에 양파, 토마토, 콩, 실란트로를 담습니다.
4. 다른 볼에 토마토 페이스트와 물 2테이블스푼을 넣고 휘저어 섞습니다. 그런 다음 오렌지 주스, 라임즙, 기름을 넣고 휘저어 드레싱을 만듭니다. 드레싱을 콩이 들어간 볼에 붓고 섞습니다.
5. 바로 먹거나 냉장했다가 차갑게 냅니다.
6. 남은 분량은 냉장 보관합니다.

4인분 분량입니다. laylita.com에서에서 각색했습니다.

간단한 팁

- 중간 크기의 토마토 1개는 잘게 썬 토마토 1컵과 동량입니다.
- 잘게 썬 토마토를 스크램블 에그에 넣어보세요.
- 자신만의 토마토 수프를 만들어보세요! 양파와 마늘을 부드러워질 때까지 약간의 기름을 넣고 볶으세요. 좋아하는 허브, 잘게 썬 토마토, 저염 육수를 넣으세요. 10~15분 동안 익히고 맛있게 드세요!

어린이와 함께 해보세요

- 토마토를 흐르는 냉수에 닦아보세요.
- 소스나 살사를 만들기 위해 토마토를 으깨거나 잘라보세요.

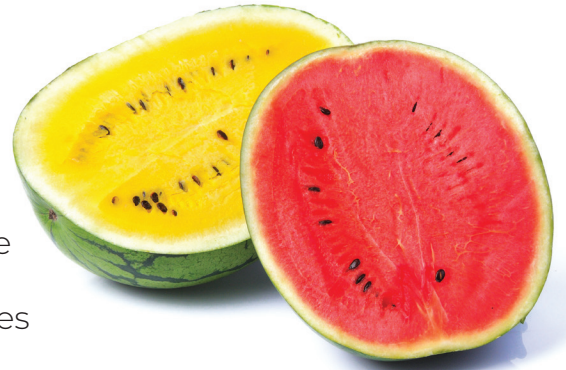
건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 facebook.com/eatinghealthynyc 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Watermelon

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



Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from wchstv.com.

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

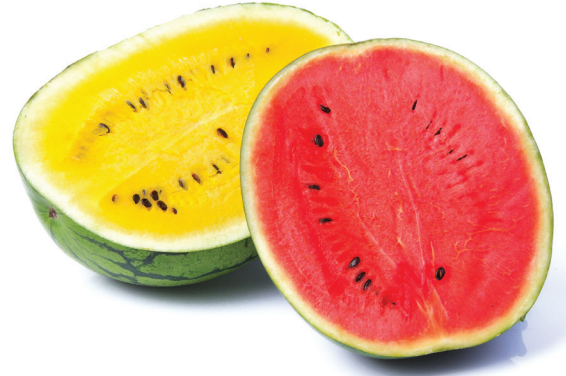
- Add watermelon cubes or watermelon balls to a fruit salad.
- Choose watermelons that have a pale yellow spot on the skin. This shows that they are ripe.
- Add pieces of watermelon to your water for a refreshing drink.

Kids can:

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

수박

- 크기에 비해 무겁고, 멍이나 물렁한 데가 없는 수박을 선택합니다.
- 자르지 않은 통수박을 보관할 때는 직사광선을 피해 최대 1주일까지 실온 보관합니다. 자른 수박은 최대 5일 동안 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 수박을 씻은 다음 반으로 또는 웨지 형태로 자르고 씨를 제거합니다.
- 수박은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



매콤한 수박 릴리쉬

재료:

씨를 제거하고 깍둑썰기한 수박 3컵
얇게 썬 오이 2개
잘게 썬 양파 1/2개
얇게 썬 당근 1개
애플 사이드 식초 1/4컵
레드 페퍼 플레이크 1티스푼
잘게 썬 민트 2테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1테이블스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 부드럽게 섞어줍니다.
2. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. wchstv.com의 내용 편집

수박 검은콩 살사

재료:

씨를 제거하고 잘게 썬 수박 2컵
삶은 검은콩 1컵
잘게 썬 양파 1/2컵
잘게 썬 청고추 1테이블스푼
다진 마늘 1쪽
라임 주스 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1테이블스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분.

간단한 팁

- 네모로 썬 수박이나 동그랗게 파낸 수박을 과일샐러드에 넣습니다.
- 껍질에 흐린 노란색 부분이 있는 수박을 고릅니다. 수박이 익었다는 표시입니다.
- 수박 조각을 물에 넣어 상쾌한 음료를 만듭니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 수박을 손가락으로 퍼내 간식으로 먹거나 요리에 넣습니다.
- 손가락으로 수박 웨지에서 씨를 빼냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

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.

겨울 푸른잎채소

- 잎이 무성하고 녹색이며, 촉촉하고 아삭아삭한 채소를 고릅니다.
- 물에 적신 키친타월 또는 깨끗한 행주로 씻지 않은 푸른잎채소를 씻은 후, 비닐봉지에 담아 최대 5일간 냉장고에 보관합니다.
- 먹기 전에 잎을 물에 씻고 한입 크기로 찢어줍니다.
- 겨울 푸른잎채소는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



사과 드레싱을 곁들인 푸른잎채소 샐러드

재료:

잘게 썬 사과 1개
강판에 간 사과 1개
슬라이스한 푸른잎채소 12컵
(케일, 겨자잎 또는 시금치)
애플 사이드 식초 2테이블스푼
레몬 주스 1티스푼
식물성 기름 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 잘게 썬 사과와 채소를 넣습니다.
2. 작은 볼에 강판에 간 사과, 식초, 레몬즙과 기름을 넣어 드레싱을 만듭니다.
3. 채소에 드레싱을 넣고 잘 섞어줍니다. 소금과 로 간을 맞춥니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. bonappetit.com의 내용 편집

동부콩과 콜라드 그린

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
다진 마늘 3쪽
잘게 썬 콜라드 그린 8컵
잘게 썬 토마토 2컵
잘게 썬 딜 1/4컵
삶은 동부콩 1과 1/2컵 또는 동부콩 통조림
1캔(15와 1/2 온스), 국물을 제거하고
물에 씻은 것
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 채소, 토마토, 딜과 물 1/2컵을 넣습니다. 들러붙지 않도록 필요에 따라 물을 넣습니다. 채소가 부드러워질 때까지 20~25분간 조리합니다.
4. 동부콩을 넣습니다. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다. 저어줍니다.
5. 바로 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 겨울 푸른잎채소에는 케일, 콜라드 그린, 겨자잎, 근대 등이 있습니다. 레시피에는 어떤 품종이든 대신 사용해도 괜찮습니다.
- 기름과 마늘을 넣고 겨울 푸른잎채소를 요리하면 간편한 반찬을 만들 수 있습니다.
- 푸른잎채소는 식초, 생강, 레몬 주스 또는 레드 페퍼 플레이크로 간을 할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물에 잎을 씻습니다.
- 푸른잎채소를 조각조각 찢습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov/health/farmersmarkets를 방문하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 지원으로 작성되었습니다.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health