

Przepisy z targowisk

Kliknij poniższe owoce i warzywa, aby poznać pyszne przepisy.

Główny składnik	Strona	Główny składnik	Strona
Jabłka	3	Okra	49
Buraki	5	Brzoskwinie	51
Czarna fasola	9	Gruszki	53
Borówki amerykańskie	11	Papryka	55
Zielenina do duszenia	13	Śliwki	57
Brokuły	15	Ziemniaki	59
Brukselki	17	Dynia zwyczajna	63
Dynia piżmowa	19	Rzodkiewka	65
Kapusta	21	Czerwona fasola	67
Marchewki	29	Mieszanki przypraw	71
Ciecierzycy	31	Szpinak	75
Kukurydza	35	Truskawki	79
Ogórki	37	Kabaczek	81
Bakłażan	39	Bataty	83
Woda z owocami	41	Pomidory	87
Fasola szparagowa	43	Arbuz	91
Salata	45	Zimowa zielenina	93
Melony	47		

Aby uzyskać porady dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Polish



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.

Jabłka

- Należy wybierać jędrne jabłka o gładkiej, jasnej skórce, bez śladów obicia.
- Niemyte jabłka należy przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3–4 tygodnie..
- Skórka nadaje się do jedzenia. Wystarczy ją umyć. Smacznego!
- Jabłka zawierają błonnik, szczególnie w skórce, który pomaga utrzymać prawidłową pracę jelit.



Sos jabłkowy

Składniki:

6 jabłek pokrojonych w kostkę
1 łyżeczka cynamonu
(opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Do średniego garnka dodaj jabłka, cynamon i 1 szklankę wody.
2. Doprowadź jabłka do wrzenia, gotując je na dużym ogniu i często mieszając.
3. Zmniejsz ogień na średni i gotuj jabłka przez 30 minut lub do momentu, aż staną się bardzo miękkie. Często mieszaj.
4. Pozostaw grudki albo rozgnieć widelcem w celu uzyskania gładszego sosu.
5. Podawaj na ciepło lub schłodzony.
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Podsmażane jabłka i gruszki

Składniki:

2 łyżeczki oleju roślinnego
2 jabłka, drobno pokrojone
1 gruszka, drobno pokrojona
2 łyżki soku z cytryny
1/2 łyżeczki cynamonu
1/8 łyżeczki zmielonej
gałki muskatołowej

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj jabłka i gotuj przez 3 minuty.
3. Dodaj gruszki i sok z cytryny. Gotuj przez kolejne 3 minuty.
4. Posyp cynamonem i gałką muskatołową. Gotuj przez kolejne 3 minuty.
5. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z diabetic-recipes.com.

Szybkie wskazówki

- Wyciśnij sok z cytryny na pokrojone jabłka, aby zapobiec ich brązowieniu.
- Noś ze sobą jabłko jako szybką przekąskę.
- Dodaj pokrojone jabłka do owsianki przed gotowaniem lub po nim.

Dzieci mogą:

- Umyć jabłka.
- Rozsmarować masło orzechowe na plasterkach jabłek.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Beets

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



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.

Buraki

- Należy wybrać jędrne, gładkie buraki o intensywnym, ciemnym kolorze.
- Należy oddzielić liście buraków od ich korzeni, przechowywać w lodówce i użyć w ciągu 2 tygodni.
- Przed jedzeniem należy usunąć liście, pozostawiając 1 cal łodygi. Buraki należy dobrze wyszorować i zachować skórkę. Buraki można piec, gotować lub jeść na surowo.
- Buraki zawierają błonnik, który pomaga utrzymać prawidłową pracę jelit.



Surówka z buraków z imbirem i marchewką

Składniki:

4 szklanki startych buraków
4 szklanki startej marchewki
1/2 szklanki drobno pokrojonej cebuli
1/2 szklanki drobno pokrojonej papryki poblano
1 łyżka mielonego imbiru
2 łyżki soku z limonki
1 łyżka oleju roślinnego
2 łyżeczki musztardy
1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Aby zrobić surówkę, połącz w dużej misce buraki, marchewkę, cebulę, paprykę poblano i imbir.
2. W małej miseczce wymieszaj sok z limonki, olej, musztardę i kolendrę. Polej na surówkę.
3. Dopraw solą i czarnym pieprzem.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z [yummly.com](https://www.yummly.com).

Glazurowane buraki z boćwiną

Składniki:

1 cebula pokrojona w plasterki
5 buraków z liśćmi, posiekanych.
3 łyżki octu balsamicznego
3 łyżki oleju roślinnego
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do dużego garnka na dużym ogniu dodaj cebulę, buraki, ocet i olej.
2. Warzywa zalej 1 szklanką wody i doprowadź do wrzenia.
3. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez 15 minut lub do miękkości.
4. Dodaj boćwinę i gotuj przez kolejne 5 minut. Dopraw solą i czarnym pieprzem.
5. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z książki *The Modern Vegetarian Kitchen* autorstwa Petera Berleya.

Szybkie wskazówki

- Jeśli sok z buraków poplamie Twoje dłonie, wyczyść je, używając łyżeczki soli, i spłucz.
- Dodawaj gotowane plasterki buraków lub surowe rozdrobnione buraki do sałatek.
- Nie wyrzucaj liści buraków! Umyj, posiekaj i dodaj do zupy lub podsmaż jako stir-fry.

Dzieci mogą:

- Oczyszczyć korzenie buraków.
- Wyplukać i oderwać liście buraków.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Beets

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



Beets With Mustard Seeds

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Buraki

- Wybierz twarde, gładkie buraki o intensywnym, ciemnym kolorze.
- Oddziel buraki od korzeni, przechowuj w lodówce i zużyj je w ciągu 2 tygodni.
- Przed spożyciem usuń zieloną część buraka, pozostawiając 1 cal łodygi.
- Dobrze umyj buraki i nie zdejmuj skórki. Buraki można upiec, ugotować lub spożywać na surowo.
- Buraki zawierają błonnik, który wspomaga dobre trawienie.



Buraki z gorczycą

Składniki:

- 1 łyżka stołowa oleju roślinnego
- 1 łyżeczka nasion gorczycy żółtej
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 2 łyżeczki kmin rzymski
- 2 łyżeczki kolendry
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- 1 łyżka rozdrobnionego, niesłodzonego kokosa
- 3 filiżanki posiekanych buraków
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 1/2 szklanki wody

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. Na dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej olej.
2. Dodaj nasiona gorczycy i smaż, aż zaczną skwierczeć, około 30 sekund.
3. Dodaj cebulę i mieszaj do miękkości, około 5 minut.
4. Dodaj kmin rzymski, kolendrę, przyprawę garam masala i kokos. Smaż przez 1 minutę.
5. Dodaj buraki i smaż przez 3 minuty. Wymieszaj.
6. Dodaj sól i wodę. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i przykryj.
7. Smaż na wolnym ogniu przez 15 minut lub aż buraki będą miękkie.
8. Gdy buraki są miękkie, zdejmij pokrywkę i smaż przez 2 do 3 minut, aż pozostały płyn zgęstnieje.
9. Zdejmij z ognia i przykryj patelnię. Odstaw na 5 minut, aby potrawa wchłonęła wszystkie smaki.
10. Podawaj i smacznego!
11. Pozostałości przechowuj w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z książki *Indian For Everyone* autorstwa Anupy Singla.

Szybkie wskazówki

- Jeśli sok z buraków zabrudzi Ci ręce, wyszoruj je używając łyżeczki soli i spłucz.
- Dodawaj gotowane buraki pokrojone w plasterki lub surowe buraki rozdrobnione do sałatek.
- Nie wyrzucaj zielonych części buraków! Opłucz je, posiekaj i dodaj do zupy lub do smażenia.

Dzieci mogą:

- Umyć korzenie buraków.
- Opłukać i oderwać zielone części buraków.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Black Beans

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



Black Beans and Peppers

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from thespruceeats.com.

Black Bean Spread

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings. Adapted from vegweb.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Czarna fasola



- Przed gotowaniem suszonej fasoli należy usunąć kamyczki i ewentualne wyschnięte ziarna fasoli. Należy ją moczyć przez co najmniej 8 godzin.
- W celu szybszego przygotowania należy zalać suszoną fasolę zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Wyłącz ogień i pozostaw fasolę w wodzie na 1–2 godziny. Odsącz, przepłucz i zalej fasolę świeżą wodą. Gotuj na wolnym ogniu przez 1–2 godziny lub do miękkości.
- Fasola jest niedrogim źródłem białka i błonnika.

Czarna fasola i papryka

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 drobno pokrojona cebula
1 drobno pokrojona zielona papryka
4 rozgniecione ząbki czosnku
1 łyżeczka kminu rzymskiego
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka obranego i rozdrobnionego
świeżego imbiru
1 1/2 szklanki gotowanej czarnej fasoli lub 1 puszka
(15 1/2 uncji) czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej
2 łyżki octu jabłkowego
1 papryczka jalapeño, pozbawiona nasion
i pokrojona w kostkę
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i mieszaj do miękkości, około 5 minut.
3. Dodaj słodką paprykę i mieszaj do miękkości, około 3 minut.
4. Dodaj czosnek, kmin rzymski, oregano i imbir, a następnie gotuj jeszcze przez 1 minutę.
5. Dodaj czarną fasolę, ocet, jalapeño i 1/2 szklanki wody. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.
6. Dopraw solą i czarnym pieprzem.
7. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
8. Resztki przechowuj w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z thespruceeats.com.

Pasta z czarnej fasoli

Składniki:

1 1/2 szklanki gotowanej czarnej fasoli lub 1 puszka
(15 1/2 uncji) czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej
1 drobno pokrojona cebula
3/4 łyżeczki mielonej papryki
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżka oleju roślinnego
1 rozgnieciony ząbek czosnku
2 łyżki posiekanej bazylii (opcjonalnie)
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w dużej misce. Połącz i dobrze wymieszaj.
2. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
3. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 10 porcji. Inspirowany przepisem z vegweb.com.

Szybkie wskazówki

- 1 funt suchej fasoli (2 szklanki) to 5–6 szklanek gotowanej fasoli.
- Fasola w puszcze może zastąpić fasolę gotowaną lub suchą w każdym przepisie.
- Sucha fasola może być przechowywana w hermetycznym pojemniku przez maksymalnie 1 rok.

Dzieci mogą:

- Pomóc przebrać suchą fasolę przed namoczeniem.
- Pomóc rozgniatać fasolę widelcem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Blueberries

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



Blueberry Thyme Fruit Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from simplyrecipes.com.

Blueberry Grape Relish

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings. Adapted from marthastewart.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Borówki amerykańskie

- Należy wybierać borówki, które są jędrne i nie są pomarszczone.
- Należy przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni lub przepłukać, umieścić w foliowej torebce i przechowywać w zamrażarce przez maksymalnie 3–6 miesięcy.
- Przed jedzeniem należy je opłukać i usunąć szypułki. Smacznego!
- Borówki zawierają witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.



Sałatka owocowa z borówek i tymianku

Składniki:

- 1 szklanka borówek
- 4 brzoskwinie lub nektarynki, drobno pokrojone
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku
- 2 łyżeczki obranego i rozdrobnionego świeżego imbiru
- 2 łyżki soku z cytryny lub więcej do smaku
- 2 łyżki wody
- 1 brzoskwinia, starta
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w dużej misce i dobrze wymieszaj.
2. Schłódź w lodówce przez co najmniej 1 godzinę.
3. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
4. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z [simplyrecipes.com](https://www.simplyrecipes.com).

Smakołyk z borówek i winogron

Składniki:

- 2 szklanki borówek
- 2 szklanki czerwonych winogron bez pestek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka obranego i rozdrobnionego świeżego imbiru
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego rozmarynu
- 2 łyżki czerwonego octu winnego
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni na średnim ogniu połącz jagody, winogrona, miód, imbir, rozmaryn i ocet.
2. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut.
3. Zdejmij patelnię z ognia i dopraw solą i czarnym pieprzem.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 10 porcji.

Inspirowany przepisem z [marthastewart.com](https://www.marthastewart.com).

Szybkie wskazówki

- Użyj jako dodatku do gorących lub zimnych płatków śniadaniowych albo niskotłuszczowego jogurtu.
- Zmiksuj borówki z lodem i ulubionymi świeżymi lub mrożonymi owocami, aby zrobić smoothie.

Dzieci mogą:

- Opłukać borówki przed jedzeniem.
- Umieścić borówki w misce lub torebce jako szybką przekąskę w domu lub w podróży.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthnyc](https://www.facebook.com/eatinghealthnyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Braising Greens



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

Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Braised Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from africanbites.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Zielenina do duszenia



- Zielenina do duszenia to mieszanka ciemnozielonych warzyw zielonych, takich jak kapusta galicyjska, jarmuż, boćwina szwajcarska, kapusta sitowata, liście rzepy i liście buraka.
- Należy wybrać zieleninę, która jest wilgotna i świeża, z intensywnymi, zielonymi liśćmi.
- Nieumytą zieleninę należy zawinąć w wilgotny papierowy ręcznik, włożyć do foliowej torebki i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3–5 dni.
- Przed gotowaniem należy dobrze przepłukać i odciąć liście od łodygi.
- Ciemnozielone liście zawierają żelazo, które dobrze wpływa na krążenie.

Liście kapusty galicyjskiej z pikantnym sosem z orzeszków ziemnych

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 1/4 łyżeczki rozgniecionych płatków czerwonej papryki
- 6 szklanek posiekanych liści kapusty galicyjskiej
- 1 szklanka drobno pokrojonych pomidorów
- 2 łyżki masła orzechowego
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę, czosnek i płatki czerwonej papryki i gotuj do miękkości, około 5 minut. Często mieszaj.
3. Dodaj liście kapusty i 1/4 szklanki wody. Zakryj i gotuj do momentu, aż liście staną się miękkie, około 15 minut.
4. Dodaj pomidor i masło orzechowe. Dodaj czarnego pieprzu do smaku.
5. Dobrze wymieszaj. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z książki *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Duszone liście kapusty galicyjskiej

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 2 łyżeczki rozdrobnionego czosnku
- 1 żółta cebula, drobno pokrojona
- 3 średnie pomidory pokrojone w kostkę
- 1/2 łyżeczki curry w proszku
- 1/2 łyżeczki kolendry
- 9 szklanek posiekanych liści kapusty galicyjskiej lub innej zieleniny, z usuniętymi łodygami
- 1 łyżka wędzonej papryki (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
- sok z 1/2 cytryny
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek i gotuj do miękkości, około 3 do 5 minut. Często mieszaj.
3. Dodaj pomidory, curry, kolendrę i paprykę. Mieszaj dalej przez mniej więcej 2 minuty.
4. Dodaj 1/4 szklanki wody, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.
5. Dodaj liście kapusty galicyjskiej, pieprz kajeński i sok z cytryny. Przykryj i gotuj przez kolejne 5 do 10 minut, aż liście będą ugotowane.
6. Doprawić solą i czarnym pieprzem do smaku.
7. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
8. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z africanbites.com.

Szybkie wskazówki

- Duszoną zieleninę można dodać do zupy na kilka minut przed podaniem.
- 1 funt zieleniny to około 8 szklanek posiekanej zieleniny.

Dzieci mogą:

- Spłukać zieleninę zimną wodą.
- Porwać liście. Porwać liście, aby dodać je do potrawy.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Broccoli

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



Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Brokuły

- Należy wybrać brokuły z ciemnozielonymi różyczkami.
- Należy je przechowywać niemyte w foliowej torebce przez maksymalnie jeden tydzień.
- Przed gotowaniem należy umyć i odciąć różyczki od łodyg. Różyczki i łodygi można jeść na surowo lub gotowane.
- Brokuły zawierają witaminę C, która pomaga w zwalczaniu przeziębień i gojeniu się ran.



Brokuły przysmażane

Składniki:

- 2 łyżeczki oleju roślinnego
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 3 szklanki różyczek brokułów
- 2 marchewki, drobno pokrojone
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 drobno pokrojona cebula
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki soli (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni dodaj olej i czosnek. Gotuj na dużym ogniu przez 2 minuty.
2. Dodaj brokuły, marchewkę i 1/2 szklanki wody. Gotuj przez 3 minuty, często mieszając.
3. Dodaj paprykę i cebulę. Gotuj jeszcze przez 5 minut i nadal często mieszaj.
4. Zdejmij z ognia. Warzywa będą chrupiące i mocno kolorowe.
5. Dodaj sok z cytryny i sól.
6. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 5 porcji.

Sałatka z siekanych brokułów

Składniki:

- 4 szklanki brokułów drobno pokrojonych
- 3/4 szklanki suszonych żurawin lub rodzynek, posiekanych
- 2 do 3 cebule dymki, pokrojone na plasterki
- 2 marchewki, starte
- 1 ogórek, drobno pokrojony
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku zagotuj 4 szklanki wody na dużym ogniu.
2. Dodaj brokuły i gotuj przez 3 minuty.
3. Przepłucz brokuły pod zimną wodą do ostygnięcia.
4. Umieść ostudzone brokuły, suszone owoce i wszystkie pozostałe warzywa w misce.
5. Aby zrobić sos, ubij razem ocet i olej w osobnej misce aż do połączenia.
6. Polej sosem zmieszane warzywa i suszone owoce. Dopraw solą i czarnym pieprzem do smaku.
7. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
8. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Przesłane przez Aranzę Portugal, Stellar Farmers Markets.

Szybkie wskazówki

- Jedz surowe brokuły z niskotłuszczowym sosem sałatkowym jako zdrową, chrupiącą przekąskę!
- Nie wyrzucaj łodyg brokułów. Można je kroić w plasterki i jeść z ulubionym dipem lub sosem!
- Ugotuj brokuły na parze z czosnkiem jako pyszny dodatek do dania głównego.

Dzieci mogą:

- Umyć brokuły.
- Oderwać różyczki brokułów od łodygi.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Brussels Sprouts

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



Brussels Sprouts With Peanut Dressing

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Brussels Sprouts With Apples and Onions

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings. Adapted from nytimes.com.

Quick Tips

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

Flavor Flip: Peanut Dressing

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

Brukselki

- Należy wybierać brukselki jędrne i jasnozielone, bez żółtych lub zwiędniętych liści i z niewielką ilością dziur.
- Niemyte brukselki należy przechowywać w foliowej torebce w lodówce przez maksymalnie 10 dni.
- Przed jedzeniem należy usunąć łodygi i przebarwione liście, a następnie dobrze opłukać.
- Brukselki zawierają wapń, który wzmacnia kości silne kości.



Brukselki z sosem z orzeszków ziemnych

Składniki:

5 szklanek brukselki pokrojonych w cienkie plasterki
1 łyżka masła orzechowego
1 łyżka oleju roślinnego
1 łyżka miodu
1 łyżka octu
1 łyżka niskosodowego sosu sojowego
czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Włóż brukselki do dużej miski.
2. Aby przygotować sos, wymieszaj w małej misce masło orzechowe, olej, miód, ocet i sos sojowy.
3. Polej sosem brukselki.
4. Dodaj czarny pieprz do smaku.
5. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 5 porcji. Przesłane przez Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Brukselki z jabłkami i cebulą

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 szklanka cebuli pokrojonej w kostkę
4 szklanki brukselki pokrojonych w plasterki
2 szklanki pokrojonych w kostkę jabłek
2 łyżki soku z cytryny
1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę. Gotuj przez 5 minut do miękkości.
3. Dodaj brukselki i gotuj przez 5 minut.
4. Dodaj jabłko i gotuj przez 5 do 10 minut lub do momentu, gdy jabłka będą miękkie.
5. Zdejmij z ognia i dodaj sok z cytryny, pieprz i sól. Dobrze wymieszaj.
6. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji. Inspirowany przepisem z [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

Szybkie wskazówki

- Poszatkuj surowe brukselki i dodaj je do sałatki. Smakują też dobrze ugotowane na parze, pieczone lub smażone metodą sauté.
- W celu upieczenia brukselki, polej je olejem i przypraw solą i czarnym pieprzem. Ułóż na blasze do pieczenia i piecz w temperaturze 200 stopni Celsjusza (400 stopni Fahrenheita) przez 30 do 40 minut.
- Pokrój brukselki na ćwiartki i dodawaj je do zapiekaneq, potraw duszonych i zup.

Zmiana smaku: sos orzechowy

- Do sosu dodaj 2 zębki rozdrobnionego czosnku oraz 1 łyżeczkę obranego i rozdrobnionego świeżego imbiru.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Butternut Squash

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



Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Dynia piżmowa

- Należy wybierać dynie piżmowe, które są ciężkie jak na swój rozmiar i mają gładką, jędrną skórę.
- Należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu przez okres do 3 miesięcy.
- Przed gotowaniem należy umyć, przeciąć na pół i usunąć pestki. Należy pozostawić skórę i piec przez 30 minut w temperaturze 175 stopni Celsjusza (350 stopni Fahrenheita).
- Dynia piżmowa zawiera potas, który ma korzystny wpływ na serce.



Dynia piżmowa i cydr jabłkowy

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
4 szklanki pozbawionej pestek
i pokrojonej w kostkę dyni piżmowej
3/4 szklanki cydru jabłkowego
1 łyżka posiekanych świeżych ziół
(szałwia, rozmaryn lub tymianek)
lub 2 łyżeczki suszonych ziół
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na dużym ogniu. Dodaj cebulę i gotuj do miękkości.
2. Dodaj dynię oraz cydr jabłkowy. Gotuj przez mniej więcej 15 minut.
3. Dodaj zioła, sól i czarny pieprz do smaku. Gotuj przez mniej więcej 2 minuty.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Dynia piżmowa z liśćmi kapusty galicyjskiej

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 drobno pokrojona cebula
1 czerwona papryka, posiekana
3 szklanki pozbawionej pestek
i pokrojonej w kostkę
dyni piżmowej
3 szklanki posiekanych liści
kapusty galicyjskiej
1/4 łyżeczki soli
czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę oraz paprykę i gotuj do miękkości.
2. Dodaj dynię i gotuj pod przykryciem przez 5 minut.
3. Dodaj liście kapusty galicyjskiej, sól, czarny pieprz i 1/2 szklanki wody. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby zapobiec przywieraniu. Gotuj, aż warzywa będą miękkie, około 8 do 10 minut.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcji.

Szybkie wskazówki

- Spróbuj wszystkich zimowych odmian dyni: piżmowej, żółdziowej, olbrzymiej i dyni kabocha. Każda z nich ma inny smak i konsystencję.
- Każda zimowa odmiana dyni może być zamieniona na inną w przepisach.
- Pozostałości ugotowanej dyni dodaj do jogurtu lub owsianki.
- Dodaj dynię do zupy lub zapiekanki.
- Upiecz nasiona, aby uzyskać pyszną przekąskę!

Dzieci mogą:

- Usuwać pestki z dyni.
- Nadziewać połówki dyni mieszanką warzyw.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Stewed Cabbage

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Kapusta

- Należy wybrać kapustę twardą, pozbawioną brązowych plam.
- Należy przechowywać niemytą kapustę w lodówce przez okres do 2 tygodni.
- Przed jedzeniem należy usunąć zewnętrzne liście i dobrze przepłukać.
- Kapusta zawiera witaminę C, która pomaga w zwalczaniu przeziębień i gojeniu się ran.



Sałatka z kapusty i kopru

Składniki:

2 szklanki poszatowanej kapusty
1 szklanka startej marchewki
1 łyżka oleju roślinnego
2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżka mielonego kopru (opcjonalnie)
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do dużej miski dodaj kapustę i marchewki. Dobrze wymieszaj.
2. Aby zrobić sos, do małej miseczki należy dodać olej, ocet, koper, sól i czarny pieprz. Dobrze wymieszaj.
3. Mieszanke kapusty polej sosem olejowo-octowym i wymieszaj.
4. Podawaj od razu lub schłódź przez mniej więcej 30 minut przed podaniem. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z [recipes.sparkpeople.com](https://www.recipes.sparkpeople.com).

Kapusta duszona

Składniki:

2 łyżeczki oleju roślinnego
1 cebula, posiekana
2 rozgniecione ząbki czosnku
2 łydgi selera, posiekane
3 szklanki posiekanej kapusty
2 szklanki drobno pokrojonych pomidorów
lub 1 puszka (14 1/2 uncji)
duszonych pomidorów
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę, czosnek i seler.
3. Gotuj przez 5 minut lub do miękkości.
4. Dodaj kapustę i pomidory, a następnie gotuj bez przykrycia przez 3 minuty. Przykryj patelnię i gotuj na wolnym ogniu przez mniej więcej 20 minut, aż kapusta zmięknie. Często mieszaj.
5. Dopraw solą i czarny pieprz.
6. Podawaj na gorąco lub na zimno. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcji.

Szybkie wskazówki

- Z kapusty można zrobić pyszną surówkę. Posiekaj ją lub poszatkuj i wymieszaj z ulubionym dressingiem.
- Liście kapusty możesz wypełnić gotowanym ryżem i fasolą.
- Dodaj poszatowaną kapustę do zupy, potrawy typu stir-fry lub gulaszu, aby uzyskać więcej masy, składników odżywczych i smaku.

Dzieci mogą:

- Usunąć zewnętrzne liście z główek kapusty.
- Wypełnić liście nadzieniem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Haitian Pikiliz

Ingredients:

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

Directions:

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Kapusta

- Wybierz kapustę, która jest twarda i nie ma brązowych plam.
- Przechowuj nieumytą kapustę w lodówce do 2 tygodni.
- Przed spożyciem usuń zewnętrzne liście i dobrze opłucz.
- Kapusta zawiera witaminę C, która wspomaga zwalczanie przeziębień i gojenie skaleczeń.



Haitański Pikiliz

Składniki:

- 1 1/2 szklanki poszatowanej kapusty
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli
- 1/2 szklanki rozdrobnionej marchwi
- 1/2 szklanki papryki, cienko pokrojonej
- 1/8 łyżeczki mielonych goździków
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 papryczki Scotch Bonnet, przekrojonej wzdłuż, z usuniętą łodygą i pozostawionymi nasionami
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 szklanka białego octu

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. W dużej misce wymieszaj kapustę, cebulę, marchew, pokrojoną paprykę, mielone goździki i sól.
2. W małej misce wymieszaj sok z cytryny i ocet. Wlej mieszaninę na kapustę.
3. Dodaj przepołowioną papryczkę Scotch Bonnet do mieszanki i marynuj przez co najmniej 15 minut*
4. Po przygotowaniu wyjmij papryczkę Scotch Bonnet. Podawaj i smacznego!
5. Pozostałości przechowuj w lodówce.

Dla 15 do 20 osób jako dodatek do pikantnych potraw.

Na podstawie **savorythoughts.com**.

*Zazwyczaj Pikiliz marynuje się co najmniej 24 do 48 godzin przed podaniem, ale można go podawać zaraz po przygotowaniu.

Szybkie wskazówki

- Z kapusty można zrobić pyszną surówkę. Posiekaj ją lub poszatkuj i wymieszaj z ulubionym dressingiem.
- Liście kapusty możesz wypełnić gotowanym ryżem i fasolą.
- Dodaj poszatowaną kapustę do zupy, potrawy typu stir-fry lub gulaszu, aby uzyskać więcej masy, składników odżywczych i smaku.

Dzieci mogą:

- Usunąć zewnętrzne liście z główek kapusty.
- Wypełnić liście nadzieniem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Kapusta

- Wybierz kapustę, która jest twarda i nie ma brązowych plam.
- Przechowuj nieumytą kapustę w lodówce do 2 tygodni.
- Przed spożyciem usuń zewnętrzne liście i dobrze opłucz.
- Kapusta zawiera witaminę C, która wspomaga zwalczanie przeziębień i gojenie skaleczeń.



Tajwańska kapusta z chili i czosnkiem

Składniki:

- 4 filiżanki posiekanej młodej kapusty
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka stołowa oleju roślinnego
- 1 papryczka jalapeño, bez pestek i pokrojona w cienkie plasterki
- 1 ząbek czosnku, rozdrobniony
- 2 łyżeczki niskosodowego sosu sojowego

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. Włóż kapustę do dużej miski, posyp solą i dobrze wymieszaj. Odstaw na co najmniej 5 minut, aby sól wyciągnęła wodę z kapusty.
2. Po 5 minutach usuń wodę z miski. Splucz nadmiar soli i odłóż na durszlak do wyschnięcia lub osusz kapustę czystym ręcznikiem.
3. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu i dodaj olej. Gdy olej będzie gorący, dodaj papryczkę jalapeño i czosnek. Mieszaj szybko przez około 5 sekund, aby się nie przypaliły.
4. Dodaj kapustę i smaż przez 3 do 5 minut, lekko mieszając. Poczekaj, aż brzegi kapusty się zarumienią.
5. Zwiększ temperaturę do wysokiej. Dodaj kapustę, mieszaj i smaż jeszcze przez 2 minuty.
6. Zdejmij z ognia, dodaj sos sojowy i wymieszaj.
7. Podawaj po przygotowaniu i smacznego!
8. Pozostałości przechowuj w lodówce.

Do przygotowywania 4 porcji. Na podstawie książki *Vegetarian Chinese Soul Food* autorstwa Hsiao-Ching Cho.

Szybkie wskazówki

- Z kapusty można zrobić pyszną surówkę. Posiekaj ją lub poszatkuj i wymieszaj z ulubionym dressingiem.
- Liście kapusty możesz wypełnić gotowanym ryżem i fasolą.
- Dodaj poszatkowaną kapustę do zupy, potrawy typu stir-fry lub gulaszu, aby uzyskać więcej masy, składników odżywczych i smaku.

Dzieci mogą:

- Usunąć zewnętrzne liście z główek kapusty.
- Wypełnić liście nadzieniem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

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



Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Kapusta

- Wybierz kapustę, która jest twarda i nie ma brązowych plam.
- Przechowuj nieumytą kapustę w lodówce do 2 tygodni.
- Przed spożyciem usuń zewnętrzne liście i dobrze opłucz.
- Kapusta zawiera witaminę C, która wspomaga zwalczanie przeziębień i gojenie skaleczeń.



Repollo Guisado (dominikański gulasz z kapusty)

Składniki:

- 1 łyżka stołowa oleju roślinnego
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- 1 średnia papryka, pokrojona w paski
- 1 średni pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka wody
- 3 filiżanki poszatkwanej kapusty
- 1 łyżka posiekanych zielonych oliwek
- 1 łyżeczka octu
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1/2 szklanki posiekanej kolendry
- Sól i czarny pieprz do smaku

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek i smaż do miękkości, około 2 minuty.
3. Zmniejsz temperaturę do niskiej. Dodaj paprykę i pomidory i smaż przez 3 minuty.
4. W małej misce wymieszaj koncentrat pomidorowy z 1 szklanką wody. Dodaj na patelnię i smaż przez 2 do 3 minut.
5. Dodaj kapustę, oliwki, ocet i pieprz cayenne. Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu, aż kapusta będzie miękka, około 15 minut.
6. Dodaj kolendrę, dopraw solą i czarnym pieprzem do smaku.
7. Podawaj i smacznego!
8. Pozostałości przechowuj w lodówce.

Do przygotowywania 4 porcji.

Na podstawie dominicancooking.com.

Szybkie wskazówki

- Z kapusty można zrobić pyszną surówkę. Posiekaj ją lub poszatkwaj i wymieszaj z ulubionym dressingiem.
- Liście kapusty możesz wypełnić gotowanym ryżem i fasolą.
- Dodaj poszatkwaną kapustę do zupy, potrawy typu stir-fry lub gulaszu, aby uzyskać więcej masy, składników odżywczych i smaku.

Dzieci mogą:

- Usunąć zewnętrzne liście z główek kapusty.
- Wypełnić liście nadzieniem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Carrots

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



Carrot Raisin Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

Marchewki

- Należy wybrać jędrne i gładkie marchewki bez pęknięć.
- Należy przechowywać niemytą, surową marchew przez okres do dwóch tygodni. Gotowaną marchew należy przechowywać w lodówce przez okres do 3 dni.
- Przed jedzeniem należy dobrze wyszorować i przepłukać. Nie trzeba obierać skórki, która zawiera bardzo dużo składników odżywczych.
- Marchewki zawierają witaminę A, ma korzystny wpływ na oczy i skórę.



Sałatka z marchwi i rodzynek

Składniki:

2 szklanki grubo startej marchewki
1/4 szklanki rodzynek
1 jabłko, pokrojone w kostkę
1 łyżka oleju roślinnego
2 łyżki soku z cytryny
1 ząbek czosnku, rozdrobniony
1/4 łyżeczki cynamonu
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do dużej miski włóż marchewkę, rodzynki i jabłko.
2. Aby przygotować sos, należy połączyć wszystkie pozostałe składniki w małej miseczce i dobrze wymieszać.
3. Polej sosem marchewki i rodzynki. Dobrze wymieszaj.
4. Podawaj schłodzone. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 5 porcji.

Duszona marchew i pomidory

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 łyżka całej (lub 1 łyżeczka zmielonej) kolendry lub nasion kmínu rzymskiego
1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
4 szklanki drobno pokrojonej marchewki
4 rozgniecione ząbki czosnku
1 szklanka drobno pokrojonych pomidorów
1/2 szklanki posiekanej mięty
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj kolendrę lub kmín rzymski i cebulę, a następnie gotuj do miękkości, około 5 minut.
3. Dodaj marchewkę oraz czosnek i gotuj przez 3 minuty.
4. Dodaj pomidory oraz połowę mięty i gotuj, aż marchew będzie miękka, około 10 minut.
5. Wyłącz ogień, a następnie dodaj czarny pieprz i pozostałą miętę.
6. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje.

Inspirowany przepisem z [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

Szybkie wskazówki

- Jedz słupki marchewki z niskotłuszczowym sosem sałatkowym lub dipem.
- Zetrzyj marchewkę do zupy lub sałatki.
- Umyj i ugotuj liście marchewki, aby jeść jako zieleninę.

Dzieci mogą:

- Usuwać liście.
- Szorować marchewkę.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chickpeas

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



Chickpea Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 7 servings. Adapted from jehancancook.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Ciecierzycy

- Przed gotowaniem suszonej fasoli należy usunąć kamyczki i ewentualne wyschnięte ziarna fasoli. należy moczyć przez co najmniej 8 godzin.
- W celu szybszego przygotowania należy zalać ciecierzycę zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Należy wyłączyć ogień i pozostawić fasolę w wodzie na 1–2 godziny. Należy odsączyć, przepłukać i zalać" świeżą wodą. Należy gotować na wolnym ogniu przez 2 godziny lub do miękkości.
- Fasola jest niedrogim źródłem białka i błonnika.



Sałatka z ciecierzycy

Składniki:

1 mała cebula, pokrojona w drobną kostkę
1/2 szklanki białego octu
1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
1 pomidor, pokrojony w kostkę
1 rozgnieciony ząbek czosnku
1 1/2 szklanki gotowanej ciecierzycy lub
1 puszka (15 1/2 uncji) ciecierzycy,
odsączonej i opłukanej
2 łyżki oleju roślinnego
1/4 szklanki kolendry, drobno posiekanej
1 łyżeczka wędzonej papryki
1 łyżeczka kminu rzymskiego
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do małej miski włóż cebulę i zalej octem. Odstaw na 10 minut.
2. W osobnej misce zmieszaj paprykę, pomidor, czosnek i ciecierzycę.
3. Dodaj olej, kolendrę, paprykę i kmin rzymski.
4. Odcedź ocet z cebuli i dodaj do sałatki.
5. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
6. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 7 porcji.

Inspirowany przepisem z jehancancook.com.

Szybkie wskazówki

- 1 funt suchej ciecierzycy (2 szklanki) to 5–6 szklanek gotowanej ciecierzycy.
- Sucha ciecierzycy może być przechowywana w hermetycznym pojemniku przez okres do 1 roku.

Dzieci mogą:

- Pomóc zalać suszoną fasolę wodą, aby ją namoczyć i ugotować.
- Pomóc rozgnieść ugotowaną fasolę widelcem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chickpeas

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



Chickpea Curry

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from caribbeanpot.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Ciecierzycyca

- Przed gotowaniem suszonej fasoli należy usunąć kamyczki i ewentualne wyschnięte ziarna fasoli. należy moczyć przez co najmniej 8 godzin.
- W celu szybszego przygotowania należy zalać ciecierzycę zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Należy wyłączyć ogień i pozostawić fasolę w wodzie na 1–2 godziny. Należy odsączyć, przepłukać i zalać" świeżą wodą. Należy gotować na wolnym ogniu przez 2 godziny lub do miękkości.
- Fasola jest niedrogim źródłem białka i błonnika.



Curry z ciecierzycy

Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1/2 średniej cebuli, pokrojonej w kostkę
- 4 rozgniecione ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 2 1/2 łyżki przyprawy curry
- 3 duże ziemniaki, pokrojone w kostkę
- 1 1/2 szklanki gotowanej ciecierzycy lub
1 puszka (15 1/2 uncji) ciecierzycy,
odsączonej i opłukanej
- 4 szklanki szpinaku, ciasno upakowanego
- sok z 1 limonki
- 1/2 szklanki świeżych ziół,
drobno posiekanych (pietruszka,
bazylija, tymianek lub kolendra)
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na małym ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, a następnie smaż przez 2–3 minuty lub do miękkości.
2. Dodaj kmin rzymski i przyprawę curry, a następnie smaż przez 3 do 5 minut.
3. Ustaw średnio duży ogień, dodaj ziemniaki i 2 1/2 szklanki wody. Doprowadź do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień na mały, częściowo przykryj pokrywą. Delikatnie duś przez 10 minut lub aż ziemniaki zmiękną.
5. Dodaj ciecierzycę i szpinak, przykryj pokrywą i gotuj przez 1 do 2 minut lub do momentu, aż szpinak zwiędnie.
6. Zdejmij z ognia, dodaj świeże zioła oraz sól i czarny pieprz do smaku.
7. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
8. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z caribbeanpot.com.

Szybkie wskazówki

- 1 funt suchej ciecierzycy (2 szklanki) to 5–6 szklanek gotowanej ciecierzycy.
- Sucha ciecierzycyca może być przechowywana w hermetycznym pojemniku przez okres do 1 roku.

Dzieci mogą:

- Pomóc zalać suszoną fasolę wodą, aby ją namoczyć i ugotować.
- Pomóc rozgnieść ugotowaną fasolę widelcem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Corn

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



Raw Corn Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from greenmarketrecipes.com.

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from food52.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Kukurydza

- Należy szukać świeżych zielonych liści okrywających kolbę bez gnijących plam.
- Należy pozostawić liście okrywające kolbę i zapakować w foliową torebkę. Należy przechowywać w lodówce przez okres do 7 dni.
- Kukurydzę można jeść na surowo. Wystarczy usunąć liście okrywające, wypłukać, odciąć ziarna od kolby i można ją jeść!
- Kukurydza zawiera błonnik, który pomaga utrzymać prawidłową pracę jelit.



Sałatka z surowej kukurydzy

Składniki:

4 kolby kukurydzy
1 czerwona cebula, drobno pokrojona
2 pomidory, drobno pokrojone
2 marchewki, starte
2 łyżki oleju roślinnego
1/4 szklanki octu
1 szklanka posiekanej świeżej kolendry
1/2 łyżeczki soli
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Usunąć liście okrywające kolbę kukurydzy, opłucz i odetnij ziarna od kolby.
2. W dużej misce zmieszaj kukurydzę, cebulę, pomidory i marchewkę.
3. Aby zrobić sos, do małej miski dodaj olej, ocet, kolendrę, sól i czarny pieprz. Dobrze wymieszaj.
4. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.
5. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z [greenmarketrecipes.com](https://www.greenmarketrecipes.com).

Polenta ze świeżej kukurydzy

Składniki:

4 kolby kukurydzy
1 łyżka oleju
1/2 szklanki drobno pokrojonej cebuli
1/2 łyżeczki soli
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Usunąć liście okrywające kukurydzę i zetrzyj ziarna kukurydzy przy użyciu tarki. Zachowaj stałe i płynne kawałki ziaren kukurydzy.
2. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i gotuj do miękkości, około 5 minut.
3. Dodaj kukurydzę i gotuj do zgęstnienia, około 3 minut.
4. Zdejmij z ognia, dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
5. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z [food52.com](https://www.food52.com).

Szybkie wskazówki

- Kukurydzę można jeść na surowo, gotowaną lub grillowaną, a także dodawać do sałatek, zup, potraw duszonych lub potraw smażonych.
- Aby ugotować kukurydzę, należy usunąć liście okrywające kolby i „wąsy”, a następnie umieścić całe kolby we wrzącej wodzie na 7 minut.
- Z 1 kolby można uzyskać około 3/4 szklanki ziaren.

Dzieci mogą:

- Usunąć liście okrywające i „wąsy”.
- Wymieszać składniki sałatki kukurydzianej.

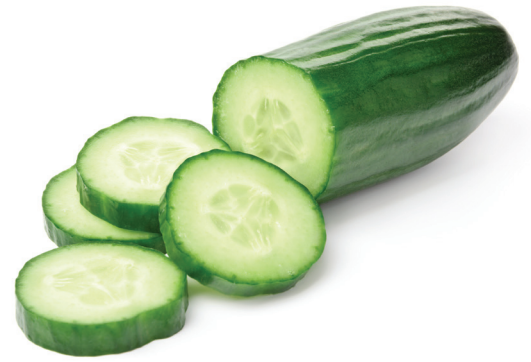
Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cucumbers

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



Sweet and Spicy Cucumbers

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from ourbestbites.com.

Cucumber Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

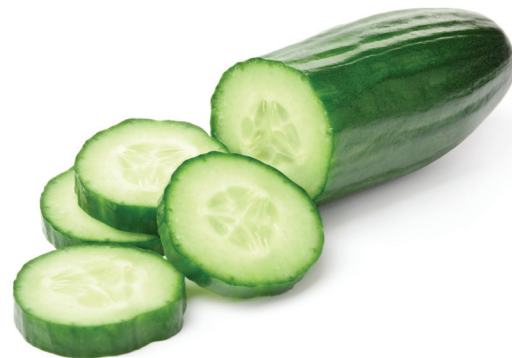
- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber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

Kids can:

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

Ogórki

- Należy wybrać twarde ogórki bez plamek i stłuczeń.
- Należy przechowywać całe ogórki w lodówce przez okres do 1 tygodnia.
- Przed spożyciem należy umyć i odciąć końcówki. Skórkę i nasiona można jeść, zawierają one dużo błonnika i składników odżywczych.
- Ogórki zawierają dużo wody, co pozwala utrzymać właściwy poziom nawodnienia.



Słodkie i pikantne ogórki

Składniki:

3 ogórki pokrojone w cienkie plasterki
1/2 drobno pokrojonej czerwonej cebuli
1/2 szklanki czerwonego octu winnego
2 łyżki cukru
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki płatków czerwonej papryki

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce zmieszaj ogórki z czerwoną cebulą.
2. Aby przygotować sos, w małej misce wymieszaj 1/2 szklanki wody, ocet, cukier, sól i płatki czerwonej papryki.
3. Polej sosem ogórki i delikatnie wymieszaj.
4. Podawaj schłodzone. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z ourbestbites.com.

Sałatka z pomidorów i ogorków

Składniki:

2 ogórki pokrojone w plasterki
2 drobno pokrojone pomidory
1 cebula pokrojona w plasterki
1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
1/2 łyżeczki suszonego oregano (opcjonalnie)
1 łyżka oleju roślinnego
3 łyżki octu
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w średniej wielkości misce.
2. Schładzaj przez 1 godzinę.
3. Po wymieszeniu danie jest gotowe do podania. Smacznego!
4. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Szybkie wskazówki

- Dodaj drobno pokrojone ogórki do sałatek lub kanapek, aby uzyskać większą chrupkość.
- Przekrój ogórki na pół wzdłuż i usuń nasiona. Wypełnij niskotłuszczowym serem twarogowym, tuńczykiem lub sałatką jajeczną.
- Przygotuj szybko ogórki marynowane: zmieszaj identyczną ilość octu i wody z odrobiną soli i ulubionymi przyprawami. Zalej plasterki ogórka i delektuj się nimi po upływie 1 godziny.

Dzieci mogą:

- Opłukać ogórki przed jedzeniem.
- Pokroić ogórki plastikowym nożem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Eggplant



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

Eggplant With Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Bakłażan



- Należy wybrać bakłażany o gładkiej skórce i bez miękkich miejsc.
- Niemyte bakłażany należy przechowywać w lodówce do 10 dni.
- Przed spożyciem należy umyć i odciąć końcówki. Skórkę i nasiona można jeść, zawierają one błonnik i składniki odżywcze.
- Bakłażany zawierają antyoksydanty, które pomagają w zwalczaniu chorób.

Bakłażan z bazylią

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1/2 papryczki jalapeño, pozbawionej nasion i pokrojonej w kostkę
2 ząbki czosnku, pokrojone w kostkę
1 łyżka obranego i rozdrobnionego świeżego imbiru
8 szklanek pokrojonego w kostkę bakłażana
2 łyżki niskosodowego sosu sojowego
1 łyżeczka miodu lub cukru
1 szklanka posiekanej bazylii
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj jalapeño, czosnek i imbir, a następnie gotuj przez 2 minuty. Często mieszaj.
2. Dodaj bakłażan i zamieszaj. Dodaj 1 szklankę wody, przykryj patelnię i gotuj, aż bakłażan będzie miękki, około 6 do 7 minut. W razie potrzeby dolej więcej wody.
3. Dodaj sos sojowy i miód oraz zamieszaj. Wyłącz ogień.
4. Dodaj bazylię i zamieszaj. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
5. Podawaj na gorąco. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji. Inspirowany przepisem z [thaitable.com](https://www.thaitable.com).

Duszone pomidory z bakłażanem

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
1 szklanka drobno pokrojonej zielonej papryki
2 ząbki czosnku pokrojone w kostkę
8 szklanek drobno pokrojonego bakłażana
3 szklanki drobno pokrojonych świeżych pomidorów
1 łyżeczka świeżego lub 2 łyżeczki suszonego tymianku
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę oraz paprykę i gotuj do miękkości.
2. Dodaj czosnek i gotuj przez 1 minutę. Dodaj bakłażan i gotuj przez 5 minut.
3. Dodaj pomidory i tymianek, wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj, aż sos zgęstnieje, a bakłażan będzie w pełni ugotowany, około 15 minut. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku. Często mieszaj.
4. Podawaj na gorąco lub ciepło. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji. Inspirowany przepisem z [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

Szybkie wskazówki

- Bakłażan pokrojony w kostkę można stosować jako składnik gotowanych warzywnych przystawek lub dań głównych.
- Wszystkie odmiany bakłażanów mogą być używane zamiennie w przepisach. Spróbuj nowych kolorów i kształtów!
- Bakłażan świetnie nadaje się do grillowania. Polej olejem, przypraw solą oraz pieprzem i umieść na gorącym grillu.

Dzieci mogą:

- Umyć bakłażany przed gotowaniem.
- Pokroić kawałek bakłażana na małe kawałki plastikowym nożem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Fruit-Infused Water

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



Spring: Strawberry and Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

Early Summer: Mixed Berry

Ingredients:

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

Directions:

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

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

Ingredients:

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

Directions:

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

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

Ingredients:

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

Directions:

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

Woda z owocami

- Należy codziennie pić dużo wody. Należy pić więcej wody, kiedy na zewnątrz jest gorąco i podczas aktywności fizycznej.
- Woda kranowa miasta Nowy Jork jest zdatna do picia. Jest bezpłatna, czysta i zdrowa. Należy napełnić butelkę wodą i nosić ją ze sobą w ciągu dnia.
- Postaw na kreatywność! Nadaj wodzie smak, dodając do niej plasterki ulubionego owocu.



Wiosna: truskawki i bazylia

Składniki:

2 szklanki truskawek
pokrojonych w plasterki
1/4 szklanki świeżych liści bazylii
woda lub woda gazowana lód

Sposób przygotowania:

1. Do dzbanka włóż truskawki i bazylię.
2. Delikatnie przyciśnij mieszankę za pomocą łyżki, aby uwolnić część soków.
3. Dodaj lód do dzbanka, a następnie napełnij wodą. Zamieszaj.
4. Podawaj od razu lub przykryj i schłódź w lodówce. Smacznego!

Wczesne lato: mieszanka jagód

Składniki:

2 szklanki borówek, malin i jeżyn
woda lub woda gazowana
lód

Sposób przygotowania:

1. Włóż jagody do dzbanka.
2. Delikatnie przyciśnij mieszankę za pomocą łyżki, aby uwolnić część soków.
3. Dodaj lód do dzbanka, a następnie napełnij wodą. Zamieszaj.
4. Podawaj od razu lub przykryj i schłódź w lodówce. Smacznego!

Późne lato: arbuz i jalapeño

Składniki:

2 szklanki posiekanego arbuza
1/2 papryczki jalapeño,
pokrojonej w cienkie plasterki
i z usuniętymi nasionami
woda lub woda gazowana
lód

Sposób przygotowania:

1. Do dzbanka włóż arbuza i jalapeño.
2. Delikatnie przyciśnij mieszankę za pomocą łyżki, aby uwolnić część soków.
3. Dodaj lód do dzbanka, a następnie napełnij wodą. Zamieszaj.
4. Podawaj od razu lub przykryj i schłódź w lodówce. Smacznego!

Jesień i zima: jabłko, gruszka i imbir

Składniki:

1 jabłko pokrojone w plasterki
1 gruszka pokrojona w plasterki
2 łyżki mielonego imbiru
woda lub woda gazowana
lód

Sposób przygotowania:

1. Włóż jabłko, gruszkę i imbir do dzbanka.
2. Delikatnie przyciśnij mieszankę za pomocą łyżki, aby uwolnić część soków.
3. Dodaj lód do dzbanka, a następnie napełnij wodą. Zamieszaj.
4. Podawaj od razu lub przykryj i schłódź w lodówce. Smacznego!

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Green Beans



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

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Fasola szparagowa



- Należy wybrać jędrną i kruchą świeżą fasolę szparagową.
- Należy ją umieścić w luźno zamkniętej torebce foliowej i przechowywać w lodówce do 5 dni.
- Przed spożyciem należy przepłukać fasolę i usunąć jej końcówki.
- Fasolka szparagowa zawiera witaminę A, która ma korzystny wpływ na na oczy i skórę.

Smażona fasolka szparagowa z kukurydzą

Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 1 papryczka jalapeño, pozbawiona nasion i rozdrobniona
- 4 szklanki pokrojonej fasoli szparagowej
- 1 szklanka kukurydzy
- 2 łyżki posiekanej cebuli dymki
- 1 szklanka posiekanej kolendry
- 2 łyżki niskosodowego sosu sojowego
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj czosnek i jalapeño, a następnie gotuj przez 1 minutę. Często mieszaj.
3. Dodaj fasolkę szparagową, kukurydzą i cebulę dymkę. Dobrze wymieszaj.
4. Gotuj, aż fasolka będzie miękka, około 4 do 5 minut. Często mieszaj.
5. Zmniejsz ogień na średni. Dodaj kolendrę, sos sojowy i miód. Dobrze wymieszaj i gotuj przez 1 minutę.
6. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z [bonappetit.com](https://www.bonappetit.com).

Sałatka z fasolki szparagowej i pomidorków koktajlowych

Składniki:

- 4 szklanki posiekanej fasoli szparagowej
- 4 szklanki pomidorów koktajlowych pokrojonych na połówki
- 1/4 szklanki świeżej bazylii pokrojonej
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 3 łyżki rozdrobnionej szalotki
- 1/8 łyżeczki rozgnieczonych płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku zagotuj 2 szklanki wody na dużym ogniu.
2. Dodaj fasolę szparagową i gotuj do pożądanej twardości.
3. Przepłucz fasolę szparagową zimną wodą do ostygnięcia.
4. Połącz w misce schłodzoną fasolę, pomidory i bazylię.
5. Aby zrobić sos, do małej miski dodaj olej, ocet, szalotkę i płatki czerwonej papryki. Dobrze wymieszaj.
6. Polej warzywa sosem i dobrze wymieszaj.
7. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
8. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji.

Inspirowany przepisem z [smittenkitchen.com](https://www.smittenkitchen.com).

Szybkie wskazówki

- Dodaj fasolkę szparagową do zupy, duszonych dań lub potraw smażonych.
- Fasolę szparagową można jeść na surowo. Posiekaj świeżą fasolę szparagową i dodaj ją do sałatki, aby uzyskać nieco kruchości.
- Podsmaż fasolkę szparagową z czosnkiem i niewielką ilością oleju, często mieszając, aby uzyskać smaczny dodatek do dania głównego.

Dzieci mogą:

- Umyć fasolkę szparagową.
- Połamać fasolkę szparagową na kawałki.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Lettuce

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



Lettuce and Apple Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from jsyfruitveggies.org.

Stir-Fried Lettuce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Sałata

- Należy wybrać sałatę, która jest jędrna i zielona oraz ma słodki zapach.
- Niemytą sałatę należy zawinąć w papierowy ręcznik lub czysty bawełniany ręcznik kuchenny i umieścić w foliowej torebce. Należy ją przechowywać w lodówce przez 3 do 7 dni. Należy ją umyć tuż przed użyciem.
- Przed jedzeniem należy usunąć centralny rdzeń i zewnętrzne zwiędłe liście. należy dobrze przepłukać i osuszyć czystym ręcznikiem.
- Sałata zawiera witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.



Sałatka z sałaty i jabłek

Składniki:

6 szklanek poszatkowanej sałaty
2 drobno pokrojone jabłka
1/2 szklanki startej marchewki
1/2 drobno pokrojonego ogórka
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki octu winnego
2 łyżeczki octu balsamicznego
1 ząbek czosnku, rozdrobniony
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do dużej miski włóż sałatę, jabłka, marchewkę i ogórka. Delikatnie wymieszaj.
2. W małej misce umieść czosnek i szczyptę soli, a następnie rozpraszaj łyżką do uzyskania gładkiej pasty czosnkowej.
3. Dodaj olej, czerwony ocet winny i balsamiczny oraz kolejną szczyptę soli i pieprzu, a następnie wymieszaj w małej misce.
4. Polej sosem sałatkę i przemieszaj. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z jsyfruitveggies.org.

Sałata przysmażana

Składniki:

2 łyżeczki oleju roślinnego
4 rozgniecione ząbki czosnku
1 łyżka niskosodowego sosu sojowego
1 łyżeczka miodu lub cukru
2 posiekane główki sałaty
1/4 łyżeczki zmiażdżonych płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj czosnek i gotuj przez 2 minuty. Często mieszaj.
3. Dodaj sos sojowy oraz miód (lub cukier) i zamieszaj.
4. Dodaj sałatę i gotuj, aż będzie miękka, około 2–3 minut.
5. Dodaj płatki czerwonej papryki oraz sól i czarny pieprz do smaku.
6. Podawaj na gorąco. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Przesłane przez Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Szybkie wskazówki

- Sałata świetnie się nadaje do gotowania! Porwij liście i dodaj do zupy lub potrawy smażonej, tak jak inną zieleninę liściastą.
- Wyciśnij sok z cytryny i polej odrobinę oleju na sałatę, aby szybko przygotować sałatkę.
- Im ciemniejszy kolor sałaty, tym bogatsza jest ona w składniki odżywcze.

Dzieci mogą:

- Umyć sałatę w zimnej wodzie.
- Porwać liście sałaty.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Melons

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



Melon Gazpacho

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Melony

- Należy wybrać melony, które ładnie pachną, są ciężkie jak na swój rozmiar i nie są obite.
- Melony należy trzymać z dala od bezpośredniego nasłonecznienia i w temperaturze pokojowej aż do osiągnięcia dojrzałości, a następnie przechowywać w lodówce. Melony są dojrzałe, gdy mają silny zapach. Pokrojone melony należy przechowywać w lodówce.
- Przed spożyciem należy umyć skórkę, usunąć nasiona i pokroić na kawałki lub plastry.
- Melony zawierają potas, który wpływa korzystnie na serce.



Melonowe gazpacho

Składniki:

- 4 szklanki pokrojonego melona (kantalupa i melon miodowy)
- 2 szklanki drobno pokrojonych pomidorów
- 3 szklanki drobno pokrojonej czerwonej i zielonej papryki
- 1/2 szklanki posiekanej cebuli dymki
- 1/2 papryczki jalapeño, pozbawionej nasion i drobno pokrojonej
- 3 ząbki czosnku
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- 1 łyżka oleju roślinnego
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Rozdrobnij wszystkie składniki w blenderze lub robocie kuchennym.
2. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
3. Danie można spożyć od razu lub schłodzić w lodówce i podać na zimno.
4. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 7 porcji. Inspirowany przepisem z [tastingtable.com](https://www.tastingtable.com).

Sałatka z melonem i świeżymi ziołami

Składniki:

- 3 szklanki pokrojonego melona kantalupa
- 1/2 papryczki jalapeño, pozbawionej nasion
- 1/4 szklanki świeżej kolendry
- 1/4 szklanki świeżej bazylii
- 1/4 szklanki świeżej mięty
- 1/4 szklanki soku ze świeżych limonek
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w dużej misce i dobrze wymieszaj.
2. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
3. Danie można spożyć od razu lub schłodzić w lodówce i podać na zimno.
4. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Przesłane przez Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Szybkie wskazówki

- Zmiksuj melona, jogurt beztłuszczowy i świeże zioła, aby uzyskać orzeźwiające smoothie.
- Dodaj melona pokrojonego w kostkę lub melonowe kulki do sałatek owocowych.
- Dodaj melona do zielonej sałatki, aby uzyskać słodki smak.

Dzieci mogą:

- Wydrążyć pestki melona.
- Powąchać melona przed zakupem – pomoże to wybrać dojrzałego melona.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Okra

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



Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Okra

- Wybieraj okrę, która jest gładka, jędrna i żywo ubarwiona, bez plam. Skórka powinna mieć delikatny meszek.
- Włóż nieumytą, suchą okrę do papierowej torby lub pojemnika wyłożonego ręcznikiem papierowym bądź czystą bawełnianą ściereczką kuchenną. Przechowuj w lodówce do 3 dni.
- Przed gotowaniem okrę należy opłukać i pozbyć łodyg.
- Okra zawiera błonnik, który pomaga utrzymać prawidłową pracę jelit.



Duszona okra z kukurydzą i pomidorami

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1 papryka pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 4 szklanki opłukanej świeżej lub mrożonej okry
- 2 szklanki kukurydzy, świeżej, mrożonej lub z puszki, bez sodu lub z niską jego zawartością, odsączonej i opłukanej
- 1 liść laurowy
- 3 szklanki pokrojonych pomidorów
- 1/2 szklanki wody lub bulionu warzywnego (bez sodu lub z niską jego zawartością)
- Sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Pokrój okrę na kawałki o długości 1/2 cala, usuwając wszystkie łodygi.
2. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę oraz paprykę i smaż przez 5 minut lub do momentu zmięknienia, od czasu do czasu mieszając.
3. Dodaj czosnek oraz wędzoną paprykę i smaż przez 1 minutę.
4. Dodaj okrę, kukurydzę i liść laurowy. Smaż przez 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu.
5. Dodaj pomidory i wodę (lub bulion warzywny), a następnie dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Przykryj patelnię i zmniejsz ogień do poziomu średnio-niskiego. Duś całość przez około 10 minut lub dłużej, aby uzyskać miększą konsystencję, od czasu do czasu mieszając.
6. Wyjmij liść laurowy, dopraw solą i pieprzem.
7. Podaj do stołu i smacznego!
8. Resztki można przechować w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z *B. Smith Cooks Southern-Style* autorstwa B. Smith.

Szybkie wskazówki

- Jeśli świeża okra jest niedostępna lub nie ma jeszcze na nią sezonu, zastąp ją mrożoną.
- Mniejszą, delikatniejszą okrę można smażyć i dusić lub jeść na surowo.
- Do gulaszów i gumbo używaj większej i twardszej okry.

Dzieci mogą:

- Umyć i osuszyć okrę.
- Pokroić okrę plastikowym nożem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Peaches

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



Peach Compote

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from
marthastewart.com.

Just Peachy Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings. Adapted from
vegetariantimes.com.

Quick Tips

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

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

Brzoskwinie



- Należy wybrać brzoskwinie o czerwonej, aksamitnej skórce.
- Brzoskwinie należy trzymać z dala od bezpośredniego nasłonecznienia i w temperaturze pokojowej aż do osiągnięcia dojrzałości. Dojrzałe brzoskwinie należy przechowywać w lodówce maksymalnie przez 5 dni.
- Należy umyć przed spożyciem.
- Brzoskwinie zawierają witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.

Kompot brzoskwiniowy

Składniki:

- 4 szklanki pokrojonej brzoskwini
- 2 szklanki pokrojonych nektarynek lub śliwek
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- 1 laska cynamonu lub 1 łyżeczka zmielonego cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Umieść owoce i miód w garnku na średnim ogniu.
2. Dodaj startą skórkę cytryny i cynamon. Wymieszaj.
3. Gotuj, aż owoce będą miękkie, około 10 do 12 minut.
4. Kompot można podawać natychmiast lub schłodzić w lodówce. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje.

Inspirowany przepisem z marthastewart.com.

Salsa brzoskwiniowa

Składniki:

- 2 szklanki pokrojonych w kostkę brzoskwiń
- 3/4 szklanki pokrojonego w kostkę ogórka
- 1/4 szklanki drobno pokrojonej czerwonej cebuli
- 1/4 szklanki posiekanej kolendry
- 1 papryczka jalapeño, pozbawiona nasion i pokrojona w drobną kostkę
- 2 łyżki soku z limonki
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w średniej misce i starannie wymieszaj.
2. Można podawać od razu lub schłodzić. Smacznego!
3. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji.

Inspirowany przepisem z vegetariantimes.com.

Szybkie wskazówki

- Ułóż plasterki brzoskwini na przygotowanych na ciepło lub na zimno płatkach śniadaniowych, gofrach lub naleśnikach.
- Posiekaj brzoskwinie i dodaj do niskotłuszczowego jogurtu.
- Nie wyrzucaj obitych brzoskwiń. Z lekko uszkodzonych owoców można przygotować pyszny sos.

Dzieci mogą:

- Umyć brzoskwinie.
- Dodać posiekane brzoskwinie do salsy.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Pears

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



Poached Pears With Cider Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pear Chutney

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Gruszki

- Należy wybrać gruszki, które są lekko miękkie wokół łodyżki i nie są obite.
- Należy przechowywać w lodówce przez okres do 5 dni.
- Należy dokładnie umyć przed spożyciem.
- Gruszki zawierają błonnik, który pomaga utrzymać prawidłową pracę jelit.



Gotowane gruszki z sosem cydrowym

Składniki:

- 3 szklanki cydru jabłkowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 plasterki świeżego imbiru
- 4 gruszki, pozbawione gniazd nasiennych i drobno pokrojone
- 1 łyżeczka liści mięty (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku na średnim ogniu doprowadź cydr, cynamon i imbir do wrzenia.
2. Dodaj gruszki i gotuj około 15 minut. Wyjmij gruszki.
3. Zwiększ ogień i gotuj aż do zgęstnienia.
4. Gruszki polej sosem i posyp listkami mięty.
5. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z książki *The Angelica Home Kitchen* autorstwa Leslie McEachern.

Chutney z gruszek

Składniki:

- 4 gruszki, pozbawione gniazd nasiennych i drobno pokrojone
- 1 drobno pokrojona cebula
- 2 łyżeczki miodu
- 1/2 szklanki białego octu winnego
- 1 laska cynamonu
- 1 listek laurowy
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w dużym garnku, gotuj na średnim ogniu i doprowadź do wrzenia.
2. Zmniejsz ogień i gotuj przez 10 minut lub do momentu, aż gruszki zmiękną, a mieszanina zgęstnieje.
3. Odstaw do schłodzenia. Po schłodzeniu danie jest gotowe do podania. Smacznego!
4. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje.

Inspirowany przepisem z foodandwine.com.

Szybkie wskazówki

- Pokrój gruszki i dodaj do sałatki.
- Połóż plasterki gruszki na ser i krakersy.
- Ułóż plasterki gruszki na kanapce z masłem orzechowym.

Dzieci mogą:

- Umyć gruszki.
- Pokroić gruszki plastikowym nożem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Peppers

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



Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Papryka

- Należy wybrać twarde papryki bez miękkich miejsc.
- Paprykę należy przechowywać w lodówce do 10 dni.
- Przed spożyciem należy umyć i usunąć szypułki oraz pestki.
- Papryka zawiera witaminę C, która pomaga w zwalczaniu przeziębień i gojeniu się ran.



Sałatka z papryką i białą fasolą

Składniki:

3 szklanki posiekanej rukoli lub liści szpinaku
1 szklanka drobno pokrojonej czerwonej papryki
1/3 szklanki pokrojonej w plasterki czerwonej cebuli
1 1/2 ugotowanej białej fasoli lub 1 puszka (15 1/2 uncji) odsączonej i wypłukanej białej fasoli
1 1/2 łyżki octu balsamicznego lub innego octu
1 łyżka oleju roślinnego
1 rozgnieciony ząbek czosnku
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz rukolę (lub szpinak), paprykę, czerwoną cebulę i białą fasolę.
2. Aby zrobić sos, w małej misce wymieszaj ocet, olej, czosnek, sól i czarny pieprz.
3. Polej sałatkę sosem i dobrze wymieszaj.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z **cookinglight.com**.

Gulasz paprykowo-pomidorowy

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
3 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
5 szklanek drobno pokrojonych pomidorów
5 szklanek drobno pokrojonej żółtej i czerwonej papryki
2 łyżeczki sproszkowanej papryki
1/4 łyżeczki płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę oraz czosnek i gotuj do miękkości, około 5 minut. Często mieszaj.
3. Dodaj pomidory, paprykę, sproszkowaną paprykę i płatki czerwonej papryki i wymieszaj. Gotuj, aż papryka będzie miękka, około 20 minut.
4. Podawaj na gorąco. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z książki *Vegetarian Cooking for Everyone* autorstwa Deborah Madison.

Szybkie wskazówki

- Paprykę można jeść na surowo. Pokrój w paski i spożywaj samą lub z niskotłuszczowym dipem.
- Aby usmażyć paprykę, ułóż ją w suchym na suchej patelni i smaż na średnim ogniu, aż skórka ściemnieje. Umieść w misce z pokrywką na 5 minut. Usuń gniazda nasienne i drobno pokrój.
- Dodawaj pokrojoną paprykę do sosu do dań z makaronem lub ryżem.

Dzieci mogą:

- Umyć paprykę przed jej użyciem.
- Pomóc przy wydrążaniu pestek łyżką.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Plums

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



Spiced Plums

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Plum Cucumber Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from finecooking.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Śliwki

- Należy wybrać śliwki lekko miękkie w dotyku.
- Niedojrzałe śliwki należy przechowywać na blacie w temperaturze pokojowej. Dojrzałe śliwki należy przechowywać w lodówce przez kilka dni.
- Śliwki są słodsze i bardziej soczyste, gdy są przechowywane w temperaturze pokojowej.
- Śliwki zawierają witaminę K, która wspomaga gojenie ran i budowę kości.



Śliwki na ostro

Składniki:

6 pokrojonych czarnych lub czerwonych śliwek
1 łyżeczka miodu
3/4 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki ziela angielskiego (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Połącz śliwki, miód, cynamon i ziele angielskie w średnim garnku i gotuj na dużym ogniu.
2. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem. Gotuj przez 10 minut, często mieszając.
3. Zdejmij przykrywkę i gotuj jeszcze przez 5 minut do zgęstnienia.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z theveggieclub.wordpress.com.

Sałatka ze śliwkami i ogórkiem

Składniki:

6 pokrojonych w kostkę czarnych lub czerwonych śliwek
1 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę ogórków
1/2 pokrojonej w kostkę cebuli
1 pokrojona w kostkę papryka czerwona
1/4 szklanki posiekanych liści kolendry (opcjonalnie)
2 łyżki octu balsamicznego lub innego octu
1 łyżka oleju roślinnego
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz śliwki, ogórka, cebulę, paprykę i kolendrę.
2. Wymieszaj trzepaczką ocet, olej, sól i czarny pieprz w małej miseczce na sos.
3. Dodaj sos do dużej miski i dobrze wymieszaj.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z finecooking.com.

Szybkie wskazówki

- Różne odmiany śliwek mogą być używane zamiennie w przepisach. Spróbuj nowych kolorów i kształtów!
- Śliwki można zamrozić. należy je umyć, osuszyć i usunąć pestki przed zamrożeniem.
- Nie wyrzucaj obitych śliwek! Włóż je do blendera razem z bananem i jogurtem i delektuj się pysznym smoothie.

Dzieci mogą:

- Umyć śliwki przed użyciem lub spożyciem.
- Pomóc przy kupowaniu różnych rodzajów śliwek w sklepie.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Potatoes

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



Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

Ziemniaki

- Należy wybrać twarde ziemniaki bez zielonych plam.
- Aby ziemniaki i cebula zachowały świeżość, przechowuj je oddzielnie w chłodnym i suchym miejscu przez okres do 2 tygodni.
- Jeśli używasz starszych ziemniaków, przed gotowaniem odkrój wszelkie przebarwione lub poobijane miejsca.
- Zjadaj skórkę ziemniaka, aby spożywać więcej błonnika i potasu. Przed przygotowaniem dokładnie wyszoruj i wypłucz.
- Ziemniaki zawierają potas, który wpływa korzystnie na serce.



Tłuczone ziemniaki z jarmużem

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
5 rozgniecionych ząbków czosnku
6 szklanek pokrojonych w kostkę ziemniaków
6 szklanek pokrojonego w kostkę jarmużu
3 łyżki posiekanej cebuli dymki, część biała i zielona oddzielone od siebie
1/4 łyżeczki płatków czerwonej papryki
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj czosnek i białą część cebuli dymki. Gotuj przez 2 minuty, często mieszając.
3. Dodaj ziemniaki i gotuj przez 5 minut.
4. Dodaj jarmuż i gotuj przez kolejne 5 minut.
5. Dodaj 1 szklankę wody, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.
6. Rozgnieć ziemniaki i jarmuż do uzyskania gładkiej konsystencji.
7. Dodaj zieloną część cebuli dymki, płatki czerwonej papryki, sól i czarny pieprz do smaku.
8. Podawaj na gorąco. Smacznego!
9. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji. Przesłane przez Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Ziemniaki smażone na patelni

Składniki:

2 łyżki oleju roślinnego
1/2 łyżeczki soli
4 lub 5 ziemniaków, pokrojonych na równe kawałki
1 łyżeczka świeżych ziół: bazylii, tymianku, natki pietruszki lub oregano, posiekanych na drobno (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj ziemniaki, układając je w jedną warstwę, przekrojoną powierzchnią w dół.
2. Smaż przez 10 minut bez przykrycia. Nie mieszaj!
3. Gdy ziemniaki się zarumienią, zmniejsz ogień, przykryj i smaż, aż ziemniaki będą miękkie, około 15 minut.
4. Dodaj świeże zioła i wymieszaj.
5. Podawaj na gorąco. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 5 porcji. Inspirowane przepisem z [food52.com](https://www.food52.com).

Szybkie wskazówki

- Dodaj ziemniaki do zupy lub gulaszu.
- Zalej surowe, pokrojone ziemniaki całkowicie zimną wodą, aby nie zbrązowiały. Przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 24 godzin.

Dzieci mogą:

- Wybrać ziemniaki, które są gładkie i bez pędów.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Potatoes

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



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

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

Ziemniaki

- Należy wybrać twarde ziemniaki bez zielonych plam.
- Aby ziemniaki i cebula zachowały świeżość, przechowuj je oddzielnie w chłodnym i suchym miejscu przez okres do 2 tygodni.
- Jeśli używasz starszych ziemniaków, przed gotowaniem odkrój wszelkie przebarwione lub poobijane miejsca.
- Zjadaj skórkę ziemniaka, aby spożywać więcej błonnika i potasu. Przed przygotowaniem dokładnie wyszoruj i wypłucz.
- Ziemniaki zawierają potas, który wpływa korzystnie na serce.



Ziemniaki, marchew i kapusta w pięciu przyprawach (Shobi Bhaji)

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 łyżeczka przyprawy panch phoron (można skorzystać z przepisu dostępnego w części Mieszanek przypraw lub użyć przyprawy kupionej w sklepie)
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 3 szklanki marchewki pokrojonej w plasterki
- 3 szklanki poszatowanej kapusty
- 3 szklanki pomidorów pokrojonych w kostkę
- 3 zielone papryczki chili, pozbawione nasion i drobno pokrojone
- 1/4 szklanki posiekanej kolendry

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj panch phoron i smaż, aż nasiona zaczną pękać — około 30 sekund.
3. Dodaj cebulę, sól i smaż, aż zmięknie, około 5 minut, często mieszając.
4. Dodaj kmin oraz kurkumę i smaż przez 1 minutę, często mieszając.
5. Dodaj marchewkę, kapustę oraz ziemniaki i wymieszaj. Przykryj i zmniejsz ogień do poziomu średnio-niskiego. Duś na wolnym ogniu przez 10 minut lub do miękkości.
6. Dodaj zielone papryczki chili, zalej 1/2 szklanki wody i wymieszaj. Przykryj patelnię i duś do miękkości — około 5–10 minut. Jeśli mieszanka wydaje się zbyt sucha, dodaj odpowiednią ilość wody.
7. Zdejmij z ognia i delikatnie wmieszaj kolendrę.
8. Podawaj na gorąco. Smacznego!
9. Resztki można przechować w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z *Made in Bangladesh* autorstwa Diny Begum.

Szybkie wskazówki

- Dodaj ziemniaki do zupy lub gulaszu.
- Zalej surowe, pokrojone ziemniaki całkowicie zimną wodą, aby nie zbrązowiały. Przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 24 godzin.

Dzieci mogą:

- Wybrać ziemniaki, które są gładkie i bez pędów.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

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.

Dynia zwyczajna



- Należy wybrać dynie w jasnopomarańczowym kolorze i bez plam.
- Należy je przechowywać w chłodnym, suchym miejscu przez okres do 1 miesiąca.
- Przed przyrządzeniem należy je umyć, przekroić na pół, usunąć pestki i pokroić na mniejsze kawałki. Należy je gotować lub piec do miękkości, około 10 do 20 minut.
- Dynia zwyczajna zawiera witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.

Curry z dynią zwyczajną i ziemniakami

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 pokrojona w plasterki cebula
1 posiekany ząbek czosnku
2 1/2 łyżeczki curry
1 drobno pokrojona dynia
2 drobno pokrojone ziemniaki
3/4 szklanki rodzynek
sól i czarny pieprz do smaku
posiekana świeża kolendra do smaku (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W średnim garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i gotuj przez 5 minut. Dodaj czosnek i gotuj przez kolejną minutę.
3. Dodaj curry, dynię, ziemniaki, sól i pieprz. Gotuj przez 5 minut, często mieszając.
4. Dodaj 1 1/2 szklanki wody i rodzynek. Przykryj i gotuj, aż dynia i ziemniaki będą miękkie, przez 5 do 10 minut.
5. Dodaj kolendrę. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z **countryliving.com**.

Zupa dyniowo-szałwiowa

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
2 szklanki drobno pokrojonej cebuli
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
2 łyżki posiekanej szalwii
4 szklanki pokrojonej w kostkę dyni lub dyni calabaza
3 ząbki czosnku
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę, natkę pietruszki oraz szalwię i gotuj do zeszklenia cebuli, około 6–8 minut. Często mieszaj.
3. Dodaj dynię oraz czosnek i gotuj przez 2 minuty.
4. Dodaj 3 szklanki wody. Przykryj i gotuj do momentu, aż dynia będzie miękka, około 12–15 minut.
5. Zblenduj, dodając odrobinę wody w razie potrzeby. Dodaj sól i pieprz do smaku.
6. Podgrzej w garnku lub spożywaj w temperaturze pokojowej.
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z **bonappetit.com**.

Szybkie wskazówki

- Rozgnieć ugotowaną dynię i dodaj do ciasta naleśnikowego.
- Wydrąż pestki z dyni i je umyj. Posól lekko pestki i upiecz w temp. 175 stopni Celsjusza (350 stopni Fahrenheita) przez 15 minut.
- Dynia zwyczajna jest odmianą dyni zimowej. Każdą odmianę dyni zimowej można używać zamiennie z innymi odmianami.

Dzieci mogą:

- Wydrążyć i opłukać pestki do pieczenia.
- Odmierzać i dodawać składniki do przepisów.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Radishes

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



Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from smittenkitchen.com.

Rita's Pickled Radishes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Rzodkiewka

- Należy wybrać twardą rzodkiewkę z gładką skórą i bez obić. Liście nie powinny być zwiędnięte.
- Należy oderwać liście i przechowywać nieumytą rzodkiewkę w lodówce przez maksymalnie 2 tygodnie. Liście rzodkiewki należy przechowywać zawinięte w zwilżony ręcznik papierowy do 3 dni.
- Rzodkiewkę i jej liście można spożywać na surowo lub ugotowane.
- Rzodkiewka zawiera witaminę C, która pomaga w zwalczaniu przeziębień i gojeniu się ran.



Rzodkiewka smażona z grochem cukrowym

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1/2 szklanki pokrojonej w kostkę szalotki
3 szklanki posiekanego
grochu cukrowego
2 szklanki pokrojonej
w plasterki rzodkiewki
1/4 szklanki soku pomarańczowego
2 łyżki posiekanego świeżego kopru
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj szalotkę i gotuj do miękkości, około 3 minut.
3. Dodaj groch i gotuj przez 3 minuty. Dodaj rzodkiewkę i gotuj przez kolejne 3 minuty. Wymieszaj.
4. Dodaj sok pomarańczowy i koper.
5. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
6. Dobrze wymieszaj. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje.

Inspirowany przepisem z smittenkitchen.com.

Marynowana rzodkiewka Rity

Składniki:

2 szklanki pokrojonej w cienkie
plasterki rzodkiewki
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka miodu
1 szklanka soku z limonki (4 limonki)
1 łyżka posiekanej mięty lub
kolendry (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W małej misce posyp solą pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Odstaw na bok.
2. Przygotuj sos. W tym celu połącz w małej misce miód, sok z limonki i zioła (jeśli są używane) i wymieszaj.
3. Polej rzodkiewki sosem.
4. Przykryj i odstaw na bok w temperaturze pokojowej na 20–30 minut.
5. Odsącz przed podaniem.
6. Danie można spożyć od razu lub schłodzić w lodówce i podać na zimno!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji. Przesłane przez Ritę Khatun, Stellar Farmers Markets.

Szybkie wskazówki

- Rzodkiewki można gotować, piec, parzyć lub prażyć.
- Połącz startą rzodkiewkę i cukinię z sokiem z limonki, aby zrobić pyszną surówkę do tacos.
- Z 1 pęczka rzodkiewki można uzyskać około 2 1/2 szklanki pokrojonej w plasterki rzodkiewki.

Dzieci mogą:

- Oderwać liście rzodkiewki.
- Oczyszczyć rzodkiewkę przed przygotowaniem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Red Beans

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



Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Czerwona fasola

- Przed ugotowaniem suszonej fasoli usuń z niej kamyczki i wszelkie pomarszczone ziarna. Mocz przez co najmniej 8 godzin.
- Aby skrócić czas przygotowania, zalej suszoną fasolę zimną wodą i doprowadź do wrzenia. Zdejmij z ognia i mocz fasolę przez 1 do 2 godzin. Odcedź, opłucz i zalej świeżą wodą. Duś przez 1 do 2 godzin lub do miękkości.
- Fasola to niedrogie źródło białka i błonnika.
- Fasolę nerkowatą lub różową można zastąpić fasolą czerwoną.



Habichuelas Criollas (gulasz z fasoli)

Składniki:

- 1 łyżka stołowa oleju roślinnego
- 1 łyżka stołowa przyprawy sofrito (przepis można znaleźć w części Mieszanek przypraw lub użyć przyprawy kupionej w sklepie)
- 1 1/2 szklanki ugotowanej lub 1 puszka (15,5 uncji) czerwonej fasoli, odsączonej i opłukanej
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 1/2 łyżeczki przyprawy sazon (przepis patrz Mieszanek przypraw lub użyj przyprawy kupionej w sklepie)
- 1 1/2 łyżeczki przyprawy adobo (przepis patrz Mieszanek przypraw lub użyj przyprawy kupionej w sklepie)
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 3 szklanki wody
- 1 filiżanka pokrojonej w kostkę dyni lub małego kabaczka
- 1 mały ziemniak, pokrojony w kostkę
- 1 łyżka posiekanych zielonych oliwek
- 1 liść laurowy
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry
- Sól i czarny pieprz do smaku

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. W średnim garnku rozgrzej olej na małym ogniu.
2. Dodaj sofrito i gotuj przez 2 minuty.
3. Dodaj fasolę, koncentrat pomidorowy, sazon, adobo, czosnek w proszku i wodę, a następnie wymieszaj. Zwiększ ogień do średniego. Gotuj przez 5 minut.
4. Dodaj dynię, ziemniaki, oliwki i liść laurowy. Zwiększ ogień do wysokiego i doprowadź mieszaninę do wrzenia.
5. Zmniejsz temperaturę do niskiej. Przykryj patelnię i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż dynia się ugotuje, dodając więcej wody w razie potrzeby.
6. Zdejmij z ognia, dodaj kolendrę i dopraw solą i czarnym pieprzem do smaku.
7. Podawaj na ciepło i smacznego!
8. Pozostałości potrawy przechowuj w lodówce.

Do przygotowywania 6 porcji. Przepis z książki kucharskiej *Vegan Boricua Cookbook* autorstwa Rhonitty Chance.

Szybkie wskazówki

- 1 funt suszonej fasoli (2 szklanki) odpowiada 5-6 szklankom ugotowanej fasoli.
- Fasola w puszcze może zastąpić gotowaną lub suszoną fasolę w każdym przepisie.
- Suszoną fasolę można przechowywać w szczelnym pojemniku przez okres do 1 roku.

Dzieci mogą:

- Pomóc w przebijaniu suszonej fasoli przed namoczeniem.
- Pomóc rozgnieść fasolę widelcem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Red Beans

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



Louisiana Red Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Czerwona fasola



- Przed ugotowaniem suszonej fasoli usuń z niej kamyczki i wszelkie pomarszczone ziarna. Mocz przez co najmniej 8 godzin.
- Aby skrócić czas przygotowania, zalej suszoną fasolę zimną wodą i doprowadź do wrzenia. Zdejmij z ognia i mocz fasolę przez 1 do 2 godzin. Odcedź, opłucz i zalej świeżą wodą. Duś przez 1 do 2 godzin lub do miękkości.
- Fasola to niedrogie źródło białka i błonnika.
- Fasolę nerkowatą lub różową można zastąpić fasolą czerwoną.

Czerwona fasola po luizjańsku

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1/2 szklanki cebuli posiekanej w kostkę
- 1/2 szklanki papryki posiekanej w kostkę
- 1/4 szklanki selera naciowego posiekanego w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 1/2 szklanki ugotowanej lub 1 puszka (15 1/2 uncji) czerwonej fasoli, odsączonej i opłukanej (bez sodu lub z niską jego zawartością)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 liść laurowy
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego (bez sodu lub z niską jego zawartością)
- Sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę, paprykę oraz seler naciowy i smaż do miękkości, około 5 minut, często mieszając.
3. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę.
4. Dodaj czerwoną fasolę, zioła, przyprawy i wodę lub bulion. Przykryj patelnię, zwiększ ogień do poziomu wysokiego i doprowadź do wrzenia.
5. Zdejmij pokrywkę, zmniejsz ogień do poziomu średnio-niskiego i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut lub do momentu, aż płyn zacznie gęstnieć.
6. Dodaj sól do smaku.
7. Podaj do stołu i smacznego!
8. Resztki można przechować w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z *The Dooky Chase Cookbook* autorstwa Leah Chase oraz *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* autorstwa Ashlee Lewis.

Szybkie wskazówki

- 1 funt suszonej fasoli (2 szklanki) odpowiada 5-6 szklankom ugotowanej fasoli.
- Fasola w puszcze może zastąpić gotowaną lub suszoną fasolę w każdym przepisie.
- Suszoną fasolę można przechowywać w szczelnym pojemniku przez okres do 1 roku.

Dzieci mogą:

- Pomóc w przebieraniu suszonej fasoli przed namoczeniem.
- Pomóc rozgnieść fasolę widelcem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthnyc](https://www.facebook.com/eatinghealthnyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spice Blends



Adobo

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes about 1/4 cup.

Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sazón

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Sofrito

Ingredients:

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

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

Mieszanki przypraw



Adobo

Składniki:

- 2 łyżki czosnku w proszku
- 2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki oregano

Instrukcje

dotyczące przygotowania:

1. Wymieszaj wszystkie przyprawy.
2. Przechowuj w szczelnym pojemniku.

Do przygotowania około 1/4 filiżanki.

Na podstawie książki kucharskiej *Vegan Boricua Cookbook* autorstwa Rhonitta Chance.

Sazón

Składniki:

- 1 łyżka stołowa kolendry
- 1 łyżka stołowa kminu rzymskiego
- 2 łyżki stołowe proszku achiote lub zmielonych nasion annato
- 1 łyżka stołowa czosnku w proszku
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 2 łyżeczki cebuli w proszku

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. Wymieszaj wszystkie przyprawy.
2. Przechowuj w szczelnym pojemniku.

Do przygotowania około 1/3 filiżanki. Na podstawie książki kucharskiej *Vegan Boricua Cookbook* autorstwa Rhonitta Chance.

Sofrito

Składniki:

- 1 mała żółta cebula, pokrojona w kostkę
- 1 mała zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 papryka ají dulce lub 1/4 pomarańczowej papryki* pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- Szczypta soli

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. Zmiel wszystkie składniki i połącz. Jeśli możesz, wymieszaj wszystkie składniki w robocie kuchennym.
2. Przechowuj w szczelnym pojemniku i lodówce do 1 tygodnia.
3. Pozostałości sofrito można zamrozić i zachować do wykorzystania w innych potrawach.

Do przygotowania około 1 filiżanki. Na podstawie książki kucharskiej *Vegan Boricua Cookbook* autorstwa Rhonitta Chance.

*Jeśli używasz papryki pomarańczowej, dodaj 1/4 łyżeczki papryki słodkiej

Szybkie wskazówki

- Możesz użyć tych mieszanek przypraw do przepisu na Habichuelas Criollas (gulasz z fasoli).
- Spróbuj zrobić mieszankę z przypraw, które już masz.
- Domowe mieszanki przypraw mogą być świetną alternatywą dla mieszanek przypraw sprzedawanych w sklepach, które mogą zawierać dodatek soli.

Dzieci mogą:

- Odmierzyć i dodać przyprawy do miski.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes about 1/3 cup.

Adapted from yummytummyarthi.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

Mieszanki przypraw

Panch phoron (bengalska mieszanka pięciu przypraw)

Składniki:

- 1 łyżka nasion gorczycy (dowolnej odmiany)
- 1 łyżka nasion kopru włoskiego
- 1 łyżka nasion kozieradki
- 1 łyżka nasion czarnuszki
- 1 łyżka nasion kminu rzymskiego

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj wszystkie przyprawy.
2. Przechowuj w szczelnym pojemniku.

Do przygotowania około 1/3 szklanki.

Inspirowany przepisem z yummytummyaarthi.com.



Szybkie wskazówki

- Tej mieszanki przypraw możesz użyć do przepisu Ziemniaki, marchew i kapusta w pięciu przyprawach (Shobi Bhaji).
- Spróbuj zrobić mieszankę z przypraw, które już masz.
- Domowe mieszanki przypraw mogą być świetną alternatywą dla mieszanek przypraw sprzedawanych w sklepach, które mogą zawierać dodatek soli.

Dzieci mogą:

- Odmierzyć i dodać przyprawy do miski.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

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



Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from **cityharvest.org**.

Spinach and Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Szpinak

- Należy wybrać szpinak z kruchymi, ciemnozielonymi liśćmi.
- Należy owinąć szpinak ręcznikiem papierowym lub czystym bawełnianym ręcznikiem do naczyń. Należy umieścić w foliowej torebce i przechowywać w lodówce do 7 dni.
- Przed spożyciem należy włożyć liście do miski z zimną wodą i dokładnie je umyć dokładnie, by usunąć wszystkie zabrudzenia.
- Szpinak wspomaga wytwarzanie w organizmie witaminy A, która korzystnie wpływa na wzrok i skórę.



Sałatka owocowo-szpinakowa

Składniki:

4 szklanki świeżego szpinaku
z usuniętymi łodyżkami
i porwanymi liśćmi
1 szklanki pokrojonych
w plasterki truskawek
1 szklanka rodzynek
2 łyżki oleju roślinnego
1 łyżka soku z cytryny
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Połącz szpinak, truskawki i rodzynki w dużej misce. Delikatnie wymieszaj.
2. Aby zrobić sos, w małej misce połącz olej i sok z cytryny. Dobrze wymieszaj.
3. Polej sosem mieszaninę szpinakową. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
4. Po starannym wymieszaniu danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z cityharvest.org.

Szpinak z fasolą

Składniki:

2 łyżki oleju roślinnego
1 drobno pokrojona cebula
2 rozgniecione ząbki czosnku
3 1/2 szklanki ugotowanej fasoli
Great Northern
6 szklanek świeżego szpinaku
bez łodyżek
1 łyżka octu
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i gotuj przez 2 minuty, często mieszając.
3. Dodaj czosnek i gotuj przez 1 minutę.
4. Dodaj fasolę i gotuj, aż się podgrzeje, około 3 minut.
5. Dodawaj szpinak w małych porcjach i ocet, często mieszając do momentu, gdy szpinak zwiędnie, przez mniej więcej 3 minuty.
6. Dopraw solą i czarnym pieprzem do smaku. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Szybkie wskazówki

- Dodaj szpinak do zupy, ryżu lub makaronu.
- Dodaj surowy szpinak do sałatki lub smoothie w celu uzyskania dodatkowych składników odżywczych i wyjątkowego smaku.

Dzieci mogą:

- Umieścić liście szpinaku w misce z wodą i przemieszać je w celu umycia.
- Porwać je na mniejsze kawałki liście szpinaku i dodać do zupy lub smoothie.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

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



Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Szpinak

- Należy wybrać szpinak z kruchymi, ciemnozielonymi liśćmi.
- Należy owinąć szpinak ręcznikiem papierowym lub czystym bawełnianym ręcznikiem do naczyń. Należy umieścić w foliowej torebce i przechowywać w lodówce do 7 dni.
- Przed spożyciem należy włożyć liście do miski z zimną wodą i dokładnie je umyć dokładnie, by usunąć wszystkie zabrudzenia.
- Szpinak wspomaga wytwarzanie w organizmie witaminy A, która korzystnie wpływa na wzrok i skórę.



Zupa z czerwonej soczewicy ze szpinakiem

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 łyżeczka nasion gorczycy (dowolnej odmiany)
- 1 mała cebula, pokrojona w kostkę
- 1/2 szklanki pokrojonych pomidorów
- 1 zielona papryczka chili, pozbawiona nasion i drobno pokrojona
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2/3 szklanki czerwonej soczewicy, opłukanej
- 2 szklanki świeżego, porwanego szpinaku bez łodyg
- 1/2 łyżeczki soli
- Pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj nasiona gorczycy i smaż, aż zaczną skwierczeć, około 30 sekund.
3. Dodaj cebulę i smaż do miękkości, około 5 minut.
4. Dodaj pomidory oraz chili i smaż do miękkości, około 2 minut, często mieszając.
5. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę.
6. Dodaj soczewicę, szpinak, sól i 3 szklanki wody. Przykryj patelnię, zmniejsz ogień do poziomu średnio-niskiego i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut lub do momentu, gdy soczewica zmięknie.
7. Zdejmij z ognia i dodaj pieprz do smaku.
8. Podaj do stołu i smacznego!
9. Resztki można przechować w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z **kitchenofdebjani.com**.

Szybkie wskazówki

- Dodaj szpinak do zupy, ryżu lub makaronu.
- Dodaj surowy szpinak do sałatki lub smoothie w celu uzyskania dodatkowych składników odżywczych i wyjątkowego smaku.

Dzieci mogą:

- Umieścić liście szpinaku w misce z wodą i przemieszać je w celu umycia.
- Porwać je na mniejsze kawałki liście szpinaku i dodać do zupy lub smoothie.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Strawberries

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



Strawberry-Basil Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings. Adapted from marthastewart.com.

Strawberry Pepper Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from yummly.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Truskawki

- Należy wybrać jasne, czerwone i twarde truskawki.
- Niemyte truskawki należy przechowywać w lodówce w lodówce do 7 dni. Przed spożyciem truskawki należy umyć i usunąć szypułki.
- Truskawki zawierają witaminę C, która pomaga w zwalczaniu przeziębień i gojeniu się ran.



Sos truskawkowo-bazyliowy

Składniki:

4 szklanki pokrojonych truskawek
2 łyżki miodu
2 łyżki soku z cytryny
1/4 szklanki pokrojonej świeżej bazylii

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej truskawki na średnim ogniu.
2. Gotuj truskawki przez mniej więcej 4 minuty, aż będą miękkie.
3. Dodaj miód oraz sok z cytryny i wymieszaj. Gotuj przez 8 do 10 minut.
4. Wyłącz ogień, dodaj bazylię i dobrze wymieszaj.
5. Podawaj na ciepło lub po schłodzeniu.
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji.

Inspirowany przepisem z marthastewart.com.

Salsa truskawkowo-paprykowa

Składniki:

2 szklanki drobno pokrojonych truskawek
1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w cienkie plasterki
1 papryczka jalapeño pokrojona w kostkę
1/2 drobno pokrojonej czerwonej papryki
1/2 drobno pokrojonej zielonej papryki
1/2 drobno pokrojonej żółtej papryki
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka oleju roślinnego
sól, czarny pieprz i kolendra do smaku

Sposób przygotowania:

1. Połącz wszystkie składniki w średniej misce i dobrze wymieszaj.
2. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
3. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z yummly.com.

Szybkie wskazówki

- Ułóż pokrojone truskawki na gorących lub zimnych płatkach.
- Wymieszaj truskawki z jogurtem lub serkiem wiejskim.
- Zmiksuj truskawki z jogurtem, miodem i sokiem pomarańczowym, aby uzyskać owocowe smoothie.

Dzieci mogą:

- Usunąć szypułki z truskawek.
- Umyć truskawki przed spożyciem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Summer Squash

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



Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Kabaczek

- Należy wybrać twarde kabaczki bez miękkich plam (żółte lub zielone).
- Należy je przechowywać w lodówce w otwartej foliowej torebce do 10 dni.
- Przed spożyciem należy wyszorować i umyć skórkę, a następnie odciąć końce. Nasiona oraz skórka nadają się do spożycia i zawierają bardzo dużo błonnika oraz składników odżywczych!
- Kabaczek zawiera potas, który ma korzystny wpływ na serce.



Salatka z kabaczkiem i białą fasolą

Składniki:

- 4 szklanki pokrojonego w kostkę kabaczka
- 1 szklanka drobno pokrojonej czerwonej cebuli
- 2 1/4 szklanki ugotowanej fasoli Cannellini lub 1 puszka (19 uncji) fasoli Cannellini, odsączonej i opłukanej
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1/4 szklanki octu jabłkowego cydrowego
- 1/2 łyżki posiekanego rozmarynu
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Połącz kabaczek, cebulę i fasolę w dużej misce.
2. W małej misce wymieszaj olej, ocet, rozmaryn, sól i czarny pieprz.
3. Zmieszaną fasolę z kabaczkiem polej sosem i wymieszaj.
4. Podawaj po schłodzeniu. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 10 porcji. Inspirowany przepisem z **newhope360.com**.

Cukiniowe spaghetti

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
- 4 rozgniecione ząbki czosnku
- 2 szklanki drobno pokrojonych pomidorów
- 4 szklanki cukinii pokrojonej w cienkie paski
- sól, czarny pieprz i płatki czerwonej papryki do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i gotuj do miękkości, około 5 minut.
3. Dodaj czosnek i mieszaj przez 1 minutę.
4. Dodaj pomidory i gotuj przez 10 minut, często mieszając.
5. Dodaj cukinię i gotuj do miękkości, przez mniej więcej 3 minuty. Dopraw płatkami czerwonej papryki do smaku.
6. Spożywaj jako samodzielne danie albo z ulubionym makaronem lub kaszą!
7. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji.

Szybkie wskazówki

- Zetrzyj kabaczek i zamroź na surowo lub dodaj do omletu.
- Pokrój w plastry i dodawaj do sałatek lub ułóż na półmisku z warzywami na zimno.
- Gotuj na parze posiekany kabaczek z niewielką ilością wody przez 3 minuty. Dopraw czarnym pieprzem i świeżymi ziołami.

Dzieci mogą:

- Umyć świeży kabaczek.
- Zetrzeć kabaczek pod nadzorem osoby dorosłej.
- Pokroić kabaczek plastikowym nożem.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Sweet Potatoes

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



Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from eatingwell.com.

Quick Tips

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

Flavor Flip: Chili

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

Bataty

- Należy wybrać twarde bataty o gładkiej skórce.
- Należy je przechowywać w chłodnym, suchym miejscu do 2 tygodni.
- Przed przygotowaniem należy je oczyścić oraz usunąć grudki i ciemne plamki.
- Należy zachować skórkę, ponieważ zawiera dużo błonnika i składników odżywczych.
- Bataty są bogate w beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A. Witamina A zaś korzystnie wpływa na wzrok i skórę.



Smażone bataty z jabłkami

Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 4 szklanki drobno pokrojonych batatów
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru (opcjonalnie)
- 2 szklanki drobno pokrojonych jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj bataty, przykryj i gotuj przez 5 minut.
3. Dodaj 1/2 szklanki wody i imbir, jeśli jest używany. Przykryj i gotuj przez 5 minut, często mieszając.
4. Dodaj jabłka i cynamon. Gotuj przez kolejne 10 minut, aż bataty będą miękkie.
5. Danie należy podawać od razu i spożywać jako deser lub słodki dodatek.
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 5 porcji.

Inspirowany przepisem z [recipes.sparkpeople.com](https://www.recipes.sparkpeople.com).

Chili z batatów i czerwonej fasoli

Składniki:

- 2 łyżeczki oleju roślinnego
- 1 pokrojona w kostkę cebula
- 3 szklanki pokrojonych w kostkę batatów
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 2 szklanki drobno pokrojonych pomidorów
- 1 1/2 łyżki sproszkowanego chili chipotle
- 2 łyżeczki zmielonego kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 1 1/2 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli lub 1 puszka (15 1/2 uncji) czerwonej fasoli, odsączonej i opłukanej
- 2 łyżki posiekanej kolendry (opcjonalnie)
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek. Gotuj przez mniej więcej 4 minuty lub do miękkości.
3. Dodaj bataty z przyprawami i praż przez 1 minutę.
4. Dodaj pomidory i 1 1/2 szklanki wody. Gotuj przez 10 minut.
5. Dodaj fasolę. Gotuj, aż fasolka będzie podgrzana, około 5 minut.
6. Dodaj kolendrę, sól i czarny pieprz.
7. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
8. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji. Inspirowany przepisem z [eatingwell.com](https://www.eatingwell.com).

Szybkie wskazówki

- Do pieczenia bataty należy oczyścić i piec w temperaturze 190 stopni Celsjusza (375 stopni Fahrenheita) przez 1 godzinę.
- Pokrój bataty, ugotuj do miękkości, a następnie utłucz. Dodaj kilka kropli świeżego soku pomarańczowego (jeżeli masz) i szczyptę brązowego cukru, aby uzyskać słodki przysmak.
- Bataty można mieszać z białymi ziemniakami, aby uzyskać więcej składników odżywczych i ciekawszy smak.

Zmiana smaku: chilli

- Dodaj łyżeczkę cynamonu i inne przyprawy. Pod koniec gotowania dodaj łyżeczkę octu lub soku cytrusowego, aby poprawić smak potrawy.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Sweet Potatoes

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



Sweet Potato 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.

Bataty

- Należy wybrać twarde bataty o gładkiej skórce.
- Należy je przechowywać w chłodnym, suchym miejscu do 2 tygodni.
- Przed przygotowaniem należy je oczyścić oraz usunąć grudki i ciemne plamki.
- Należy zachować skórkę, ponieważ zawiera dużo błonnika i składników odżywczych.
- Bataty są bogate w beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A. Witamina A zaś korzystnie wpływa na wzrok i skórę.



Puree z batatów

Składniki:

4 szklanki batatów pokrojonych w kostkę
1 łyżka oleju roślinnego
1/2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki gałki muskatołowej
Szczypta mielonych goździków
1 łyżka miodu
Sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku zagotuj 1 1/2 szklanki wody.
2. Dodaj pokrojone w kostkę bataty, zmniejsz ogień do minimum i gotuj pod przykryciem przez 10–15 minut lub do miękkości. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby zapobiec przywieraniu.
3. Po ugotowaniu odlej pozostałą wodę i wsyp bataty do dużej miski.
4. Dodaj olej, cynamon, gałkę muskatołową, goździki oraz miód i dobrze wymieszaj.
5. Utłucz bataty, w razie potrzeby dodając wody.
6. Dodaj sól do smaku.
7. Podawaj na gorąco. Smacznego!
8. Resztki można przechować w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z *Sweet Potato Soul* autorstwa Jenné Claiborne.

Szybkie wskazówki

- Do pieczenia bataty należy oczyścić i piec w temperaturze 190 stopni Celsjusza (375 stopni Fahrenheita) przez 1 godzinę.
- Pokrój bataty, ugotuj do miękkości, a następnie utłucz. Dodaj kilka kropli świeżego soku pomarańczowego (jeżeli masz) i szczyptę brązowego cukru, aby uzyskać słodki przysmak.
- Bataty można mieszać z białymi ziemniakami, aby uzyskać więcej składników odżywczych i ciekawszy smak.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Tomatoes



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

Easy Tomato Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Pomidory



- Należy wybrać jędrne pomidory o gładkiej skórce. Zielone pomidory dojrzewają w temperaturze pokojowej.
- Pomidory należy przechowywać w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Dojrzałe pomidory należy spożyć w ciągu 1 tygodnia. Pomidory smakują najlepiej, jeśli nie są przechowywane w lodówce; należy je chłodzić tylko wtedy, gdy nie mogą być zużyte, zanim się zepsują.
- Należy je umyć przed spożyciem przed spożyciem – świeże lub gotowane.
- Pomidory zawierają witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.

Prosty sos pomidorowy

Składniki:

- 1 1/2 łyżeczki oleju roślinnego
- 1 drobno pokrojona cebula
- 2 1/2 szklanki drobno pokrojonych pomidorów
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki oregano (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni podgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i gotuj do miękkości. Często mieszaj.
2. Dodaj pomidory, czosnek, oregano, sól i czarny pieprz.
3. Duś przez 15 do 20 minut lub do zgęstnienia.
4. Podawaj z makaronem, ryżem lub gotowanymi warzywami. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 5 porcji.

Chilijska sałatka pomidorowa

Składniki:

- 2 szklanki cebuli pokrojonej w cienkie plasterki
- 1/2 łyżeczki soli
- 8 szklanek pokrojonych w plasterki pomidorów
- 1/4 szklanki bazylii lub kolendry, podartej
- 1 łyżka oleju
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do małej miski dodaj cebulę i posyp odrobiną soli. Odstaw na 20–30 minut.
2. Opłucz cebulę pod wodą, aby usunąć sól. Dobrze odsącz.
3. W dużej misce połącz pomidory, odsączoną cebulę i bazylię lub kolendrę. Dodaj olej i dobrze wymieszaj.
4. Danie można spożyć od razu lub schłodzić w lodówce i podać na zimno!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 8 porcji. Przesłane przez Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Szybkie wskazówki

- 1 pomidor średniej wielkości to mniej więcej 1 szklanka pokrojonych pomidorów.
- Dodaj pokrojone pomidory do jajecznicy.
- Zrób własną zupę pomidorową! Usmaż na małej ilości tłuszczu (sauté) posiekaną cebulę i czosnek do miękkości. Dodaj ulubione zioła, pokrojone pomidory i bulion niskosodowy. Gotuj przez 10–15 minut. Smacznego!

Dzieci mogą:

- Umyć pomidory zimną wodą.
- Pognieść lub pokroić pomidory na szybki sos lub salsę.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Odwiedź witrynę [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org), aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Tomatoes

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



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.

Pomidory

- Wybierz jędrne pomidory o gładkiej skórce. Zielone pomidory dojrzewają w temperaturze pokojowej.
- Pomidory przechowuj w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Po dojrzeniu zużyj w ciągu 1 tygodnia. Pomidory smakują najlepiej, jeśli nie są przechowywane w lodówce; przechowuj je w lodówce tylko wtedy, gdy nie możesz ich użyć zanim się zepsują.
- Oplucz przed spożyciem – świeże lub gotowane.
- Pomidory zawierają witaminę A, która jest dobra dla oczu i skóry.



Ceviche de Chochos (Ceviche z fasoli)

Składniki:

- 1 mała czerwona cebula, cienko pokrojona
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki wody
- 2 średnie pomidory, cienko pokrojone
- 1 1/2 szklanki ugotowanej lub 1 puszka (15,5 uncji) fasoli fava lub lima, odsączonej i opłukanej
- 1/4 szklanki soku pomarańczowego
- 2 łyżki soku z limonki
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżeczka oleju roślinnego

Instrukcje dotyczące przygotowania:

1. Umieść cebulę w misce, posyp solą i zalej ciepłą wodą. Odstaw na 10 minut.
2. Odcedź wodę i opłucz cebulę pod wodą, aby usunąć sól.
3. Do dużej miski dodaj cebulę, pomidory, fasolę i kolendrę.
4. W osobnej misce wymieszaj koncentrat pomidorowy z 2 łyżkami wody. Następnie dodaj sok pomarańczowy, sok z limonki i olej, aby uzyskać dressing. Polej dressingiem mieszankę fasoli i wymieszaj.
5. Delektuj się lub przechowuj w lodówce i podawaj na zimno!
6. Pozostałości potrawy przechowuj w lodówce.

Do przygotowywania 4 porcji. Na podstawie laylita.com.

Szybkie wskazówki

- 1 średniej wielkości pomidor to około 1 filiżanka posiekanych pomidorów.
- Dodaj posiekane pomidory do jajecznicy.
- Zrób własną zupę pomidorową! Podsmaż posiekaną cebulę i czosnek do miękkości. Dodaj ulubione zioła, posiekane pomidory i bulion o niskiej zawartości sodu. Gotuj od 10 do 15 minut i ciesz się smakiem!

Dzieci mogą:

- Umyj pomidory pod zimną wodą.
- Rozgnieć lub pokrój pomidory, aby przygotować szybki sos lub sałkę.

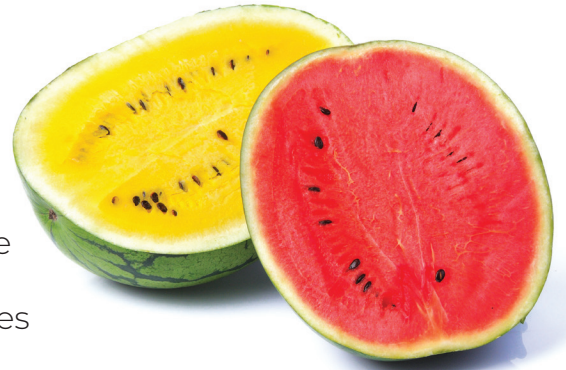
Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthnyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Watermelon

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



Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings. Adapted from wchstv.com.

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Arbuz

- Należy wybrać arbuzy, które są ciężkie jak na swój rozmiar, bez obić i miękkich miejsc.
- Należy przechowywać całe arbuzy z dala od bezpośredniego światła słonecznego i w temperaturze pokojowej przez okres do 1 tygodnia. Pokrojone arbuzy należy przechowywać w lodówce przez maksymalnie 5 dni.
- Przed spożyciem arbuza należy umyć, podzielić na pół lub na kawałki i usunąć pestki.
- Arbuzy zawierają witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.



Pikantny smakołyk z arbuzem

Składniki:

3 szklanki arbuza pokrojonego w kostkę,
pobawionego pestek
2 ogórki, pokrojone w cienkie plasterki
1/2 drobno pokrojonej cebuli
1 marchewka pokrojona w cienkie plasterki
1/4 szklanki octu jabłkowego
1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
2 łyżki posiekanej mięty
1 łyżka posiekanej kolendry (opcjonalnie)
sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Połącz wszystkie składniki w dużej misce i delikatnie wymieszaj.
2. Podawaj schłodzone. Smacznego!
3. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z wchstv.com.

Salsa z czarną fasolą i arbuzem

Składniki:

2 szklanki drobno pokrojonego arbuza,
pobawionego pestek
1 szklanka gotowanej czarnej fasoli
1/2 szklanki drobno pokrojonej cebuli
1 łyżka drobno pokrojonych zielonych papryczek chili
1 rozgnieciony ząbek czosnku
2 łyżki soku z limonek
1 łyżka oleju roślinnego
1 łyżka posiekanej kolendry (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Połącz wszystkie składniki w dużej misce i delikatnie wymieszaj.
2. Podawaj po schłodzeniu. Smacznego!
3. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje.

Szybkie wskazówki

- Dodaj arbuza pokrojonego w kostkę lub kulki arbuza do sałatek owocowych.
- Należy wybrać arbuzy, które mają bladożółtą plamę na skórcie. To wskazuje, że są dojrzałe.
- Dodaj kawałki arbuza do wody, aby uzyskać orzeźwiający napój.

Dzieci mogą:

- Wyjąć miąższ arbuza za pomocą łyżki w celu zjedzenia jako przekąskę lub dodania do przepisu.
- Usunąć pestki z pokrojonego arbuza za pomocą łyżki.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Winter Greens

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



Leafy Greens Salad With Apple Dressing

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Black-Eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Zimowa zielenina



- Należy wybrać zieleninę, która jest wilgotna i krucha z intensywno zielonymi liśćmi.
- Niemytą zieleninę należy zawinąć w wilgotny papierowy ręcznik lub czysty bawełniany ręcznik kuchenny, włożyć do foliowej torebki i przechowywać w lodówce do 5 dni.
- Przed spożyciem umyć liście i posiekać na kawałki.
- Zimowe warzywa liściaste zawierają witaminę A, która ma korzystny wpływ na oczy i skórę.

Zielona sałatka z sosem jabłkowym

Składniki:

- 1 drobno pokrojone jabłko
- 1 starte jabłko
- 12 szklanek zielonych warzyw liściastych (jarmuż, kapusta sitowata lub szpinak)
- 2 łyżki octu cydrowego jabłkowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki oleju roślinnego
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz jabłko z zielonymi warzywami liściastymi.
2. Aby zrobić sos, w małej misce połącz starte jabłko, ocet, sok z cytryny i olej.
3. Polej warzywa sosem i dobrze wymieszaj. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku.
4. Danie jest gotowe do podania. Smacznego!
5. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 6 porcji.

Inspirowany przepisem z bonappetit.com.

Groszek czarnooki i kapusta galicyjska

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 szklanka drobno pokrojonej cebuli
- 3 rozgniecione ząbki czosnku
- 8 szklanek posiekanej kapusty galicyjskiej
- 2 szklanki drobno pokrojonych pomidorów
- 1/4 szklanki posiekanego kopru
- 1 1/2 szklanki ugotowanego groszku czarnookiego lub 1 puszka (15 1/2 uncji) groszku czarnookiego, odsączonego i opłukanego
- sól i czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku podgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę oraz czosnek i gotuj do miękkości, około 5 minut. Często mieszaj.
3. Dodaj liście kapusty, pomidory, koper i 1/2 szklanki wody. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby zapobiec przywieraniu. Gotuj, aż warzywa będą miękkie, około 20–25 minut.
4. Dodaj groszek czarnooki. Dodaj sól i czarny pieprz do smaku. Wymieszaj.
5. Podawaj od razu. Smacznego!
6. Resztki należy przechowywać w lodówce.

Przepis na 4 porcje. Inspirowany przepisem z nytimes.com.

Szybkie wskazówki

- Zimowa zielenina to m.in. jarmuż, kapusta galicyjska, kapusta sitowata lub boćwina szwajcarska. Wszystkie rodzaje warzyw mogą być używane zamiennie w przepisach.
- Połącz zimową zieleninę z olejem i czosnkiem jako szybki dodatek do dania głównego lub dodaj do zup i gulaszu.
- Zieleninę można przyprawić octem, imbirem, sokiem z cytryny lub płatkami czerwonej papryki.

Dzieci mogą:

- Umyć liście zimną wodą.
- Porwać liście na mniejsze kawałki.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania, polub nasz profil na Facebooku pod adresem facebook.com/eatinghealthynyc. Aby uzyskać więcej informacji na temat programu Stellar Farmers Markets, odwiedź stronę nyc.gov/health/farmersmarkets. Odwiedź witrynę jsyfruitveggies.org, aby uzyskać więcej wspaniałych przepisów. Ten materiał został sfinansowany w ramach programu dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health