Рецепты сельскохозяйственного рынка

Выберите названия фруктов и овощей ниже, чтобы узнать рецепты вкусных блюд из них.

Основной ингредиент	Страница
Яблоки	3
Свекла	5
Черная фасоль	9
Черника	11
Зелень для тушения	13
Брокколи	15
Брюссельская капуста	17
Мускатная тыква	19
Кочанная капуста	21
Морковь	29
Нут	31
Кукуруза	35
Огурцы	37
Баклажан	39
Фруктовая вода	41
Стручковая фасоль	43
Латук	45
Дыни	47
Бамия	49
Персики	51
Груши	53
Перцы	55
Сливы	57
Картофель	59
Тыква обыкновенная	63
Редис	65
Красная фасоль	67
Смеси специй	71
Шпинат	75
Клубника	79
Кабачки	81
Батат	83
Помидоры	87
Арбуз	91
Зимняя зелень	93

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Russian

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Apples

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

Applesauce

Ingredients:
6 apples, diced
1 teaspoon cinnamon (optional)

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

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Яблоки

- Выбирайте твердые яблоки с гладкой яркой кожицей без вмятин.
- Яблоки могут храниться в немытом виде в холодильнике 3–4 недели.
- Кожицу можно есть. Яблоки достаточно просто помыть!
- Яблоки, особенно их кожица, содержат клетчатку, которая нормализует работу кишечника.

Яблочное пюре

Ингредиенты:

6 яблок, нарезанных кубиками
1 чайная ложка корицы (по желанию)

Способ приготовления:

1. В кастрюлю среднего размера положите яблоки, корицу и добавьте 1 чашку воды.
2. Доведите яблоки до кипения на сильном огне, часто помешивая.
3. Уменьшите огонь до среднего и варите яблоки 30 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими. Часто помешивайте.
4. Оставьте кусочками или разомните вилкой до однородной массы.
5. Подавайте пюре теплым или охлажденным.
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Яблочно-грушевый стир-фрай

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
2 яблока, нарезанных кусочками
1 груша, нарезанная кусочками
2 столовые ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки корицы
1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте яблоки и готовьте в течение 3 минут.
3. Добавьте груши и лимонный сок. Готовьте еще 3 минуты.
4. Присыпьте корицей и мускатным орехом. Продолжайте готовить еще 3 минуты.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **diabetic-recipes.com**.

Советы

- Выдавите сок лимона на срезы яблок, чтобы они не потемнели.
- Берите с собой яблоко для легкого перекуса.
- Добавьте нарезанные яблоки в овсянку перед приготовлением или в готовую кашу.

Дети могут:

- Помыть яблоки.
- Намазать арахисовое масло на дольки яблока.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Beets

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

Gingered Beet and Carrot Slaw

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

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

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

Glazed Beets and Greens

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Свекла

- Выбирайте твердые гладкие корнеплоды насыщенного темного цвета.
- Отделите ботву, храните корнеплоды в холодильнике и используйте в течение 2 недель.
- Перед употреблением удалите ботву, оставив 2,5 см зелени. Тщательно очистите свеклу, кожицу не удаляйте. Свеклу можно жарить, варить или есть в сыром виде.
- Свекла содержит клетчатку, которая нормализует работу кишечника.

Салат из свеклы и моркови с имбирем

Ингредиенты:

4 чашки тертой свеклы
4 чашки тертой моркови
1/2 чашки нарезанного лука
1/2 чашки перца поблано, нарезанного кусочками
1 столовая ложка рубленого имбиря
2 столовые ложки сока лайма
1 столовая ложка растительного масла
2 чайные ложки горчицы
1/4 чашки нарезанной свежей кинзы
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Для салата смешайте в большой миске свеклу, морковь, лук, перец поблано и имбирь.
2. В маленькой миске смешайте сок лайма, масло, горчицу и кинзу. Заправьте этим салат.
3. Посолите и приправьте черным перцем.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **yummly.com**.

Глазированная свекла с ботвой

Ингредиенты:

1 луковица, нарезанная кольцами
5 шт. нашинкованной свеклы с ботвой
3 столовые ложки бальзамического уксуса
3 столовые ложки растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите в большую кастрюлю, разогретую на сильном огне, лук, свеклу, уксус и масло.
2. Добавьте в овощи 1 чашку воды и доведите до кипения.
3. Включите медленный огонь и варите свеклу 15 минут или до мягкости.
4. Добавьте зелень и готовьте еще 5 минут. Приправьте солью и черным перцем.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам *The Modern Vegetarian Kitchen*, автор Peter Berley.

Советы

- Чтобы избавиться от пятен свекольного сока на руках, потрите их солью (чайная ложка) и сполосните.
- Добавляйте вареные ломтики свеклы или сырую натертую свеклу в салаты.
- Не выбрасывайте свекольную ботву! Промойте ее, нарежьте и добавляйте в супы или блюда стир-фрай.

Дети могут:

- Очистить корнеплоды от грязи.
- Вымыть и оторвать ботву.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Beets

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

Beets With Mustard Seeds

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Свекла

- Выбирайте крепкую, гладкую свеклу насыщенного, темного цвета.
- Корнеплоды свеклы, отделенные от ботвы, можно хранить в холодильнике и использовать в течение 2 недель.
- Перед употреблением отделите свекольную ботву, оставив стебли длиной около 1 дюйма.
- Тщательно протрите свеклу, не снимая кожицы. Свеклу можно тушить, варить или есть сырой.
- Свекла содержит клетчатку, которая способствует регулярному пищеварению.

Свекла с горчичными зернами

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка желтых горчичных зерен
1 луковица, нарезать кубиками
2 чайные ложки зиры
2 чайные ложки кориандра
1 чайная ложка гарам масалы
1 столовая ложка натертого несладкого кокосового ореха
3 стакана нарубленной свеклы
1/2 чайной ложки соли
1 1/2 стакана воды

Способ приготовления:

1. Нагрейте масло в большом сотейнике на средне-сильном огне.
2. Добавьте горчичные зерна и обжаривайте, пока они не зашипят, около 30 секунд.
3. Добавьте лук и обжарьте, помешивая, до мягкости, около 5 минут.
4. Добавьте зиру, кориандр, гарам масалу и кокосовый орех. Готовьте в течение 1 минуты.
5. Добавьте свеклу и готовьте 3 минуты. Перемешайте.
6. Добавьте соль и воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь и накройте крышкой.
7. Томите в течение 15 минут или до мягкости свеклы.
8. Когда свекла станет мягкой, снимите крышку и готовьте 2–3 минуты, пока оставшаяся жидкость не загустеет.
9. Выключите огонь и накройте сотейник. Подождите 5 минут, чтобы блюдо впитало все ароматы.
10. Подавайте. Приятного аппетита!
11. Сохраните остатки в холодильнике.

На 4 порции. Адаптировано по книге Anupy Singla *Indian For Everyone*.

Маленькие хитрости

- Если у вас на руках остались от пятна свекольного сока, протрите руки с чайной ложкой соли и сполосните.
- Добавляйте нарезанную приготовленную свеклу или натертую сырую свеклу в салаты.
- Не выбрасывайте свекольную ботву! Промойте ее, нарубите и добавьте в суп или стир-фрай.

Дети могут:

- Оттирать корнеплоды.
- Мыть и рвать свекольную ботву.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Black Beans

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

Black Beans and Peppers

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Black Bean Spread

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings. Adapted from **vegweb.com**.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Черная фасоль

- Прежде чем готовить сухие бобы, переберите их, удалив камешки и сморщенные зерна. Замочите их не менее чем на 8 часов.
- Чтобы сократить время приготовления, залейте сухие бобы холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и дайте бобам постоять 1–2 часа. Слейте воду, промойте и залейте бобы свежей водой. Варите на медленном огне 1–2 часа или до мягкости.
- Бобы являются доступным источником белка и клетчатки.

Черная фасоль с перцем

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 нарезанная луковица
1 нарезанный зеленый болгарский перец
4 мелко рубленных зубчика чеснока
1 чайная ложка кумина (зиры)
2 чайные ложки сушеного орегано
1 чайная ложка очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) черной фасоли, жидкость из которой следует слить, а фасоль промыть
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный кубиками
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Выложите на сковороду лук и обжаривайте 5 минут, пока он не станет мягким.
3. Добавьте болгарский перец и готовьте примерно 3 минуты до мягкости.
4. Добавьте чеснок, кумин, орегано и имбирь и готовьте еще 1 минуту.
5. Добавьте черную фасоль, уксус, халапеньо и 1/2 чашки воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и оставьте томиться на 5 минут.
6. Посолите и приправьте черным перцем.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **thespruceeats.com**.

Паштет из черной фасоли

Ингредиенты:

1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) черной фасоли, жидкость из которой следует слить, а фасоль промыть
1 нарезанная луковица
3/4 чайной ложки паприки
1 столовая ложка яблочного уксуса
1 столовая ложка растительного масла
1 мелко рубленный зубчик чеснока
2 столовые ложки нарезанного базилика (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в большую миску. Разомните и хорошо перемешайте.
2. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 10. По материалам **vegweb.com**.

Советы

- 450 грамм сушеной фасоли (2 чашки) соответствуют 5–6 чашкам вареной фасоли.
- В любом рецепте вареную или сухую фасоль можно заменить консервированной.
- Сухую фасоль можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

Дети могут:

- Помочь перебрать сухую фасоль перед замачиванием.
- Помочь размять фасоль вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Blueberries

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

Blueberry Thyme Fruit Salad

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

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

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

Blueberry Grape Relish

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

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

Makes 10 servings. Adapted from **marthastewart.com**.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Черника

- При выборе черники следите, чтобы ягоды были упругими и не вялыми.
- Можно хранить в холодильнике не более 3 дней или промыть, положить в полиэтиленовый пакет и хранить в морозильной камере 3–6 месяцев.
- Перед едой промойте, удалив хвостики. Приятного аппетита!
- Черника содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Фруктовый салат с черникой и тимьяном

Ингредиенты:

1 чашка черники
4 персика или нектарина, нарезанных кусочками
1 столовая ложка нарезанного свежего тимьяна
2 чайные ложки очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
2 столовые ложки лимонного сока (или больше, по вкусу)
2 столовые ложки воды
1 персик, натертый на терке
1 чайная ложка тертой лимонной цедры

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и тщательно перемешайте.
2. Оставьте в холодильнике не менее чем на 1 час.
3. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.
По материалам **simplyrecipes.com**.

Чернично-виноградный соус

Ингредиенты:

2 чашки черники
2 чашки красного винограда без косточек
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
1 чайная ложка мелко рубленного свежего розмарина
2 столовые ложки красного винного уксуса
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите чернику, виноград, мед, имбирь, розмарин и уксус в большую сковороду, разогретую на умеренно сильном огне.
2. Доведите до кипения и оставьте вариться на медленном огне в течение 15 минут.
3. Снимите сковороду с огня, добавьте соль и черный перец
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 10.
По материалам **marthastewart.com**.

Советы

- Добавьте немного ягод в горячее или холодное блюдо из хлопьев или маложирный йогурт, которые вы едите на завтрак.
- Чтобы сделать смузи, смешайте в блендере чернику со льдом и своими любимыми свежими или замороженными фруктами.

Дети могут:

- Вымыть чернику перед едой.
- Положить чернику в миску или пакет, чтобы можно было быстро перекусить дома или на ходу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Braising Greens

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

Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Braised Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Зелень для тушения

- Зелень для тушения представляет собой смесь овощей темно-зеленого цвета и может состоять из капусты листовой, капусты кудрявой, мангольда, молодых листьев горчицы, ботвы репы и ботвы свеклы.
- При выборе зелени следите, чтобы она была сочной и не вялой, с ярко-зелеными листьями.
- Немытая зелень, завернутая во влажное бумажное полотенце и полиэтиленовый пакет, может храниться в холодильнике 3–5 дней.
- Перед приготовлением хорошо промойте зелень и отделите листочки от стебля.
- Темно-зеленые сорта зелени содержат железо, которое полезно для кровообращения.

Капуста листовая с пряным арахисовым соусом

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
2 мелко рубленных зубчика чеснока
1/4 чайной ложки молотых хлопьев красного перца
6 чашек рубленной листовой капусты
1 чашка нарезанных помидоров
2 столовые ложки арахисового масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук, чеснок и хлопья красного перца и готовьте около 5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте зелень и 1/4 чашки воды. Накройте крышкой и готовьте 15 минут, пока зелень не станет мягкой.
4. Добавьте помидоры и арахисовое масло. Добавьте черный перец по вкусу.
5. Тщательно перемешайте. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Тушеная листовая капуста

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
2 чайные ложки мелко рубленного чеснока
1 нарезанная желтая луковица
3 средних помидора, нарезанных кубиками
1/2 чайной ложки порошка карри
1/2 чайной ложки кориандра
9 чашек нарубленной листовой капусты или других зеленолистных овощей без стеблей
1 столовая ложка копченой паприки (по желанию)
1/4 чайной ложки кайенского перца
Сок из 1/2 лимона
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте 3–5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте помидоры, карри, кориандр и паприку. Продолжайте помешивать еще около 2 минут.
4. Добавьте 1/4 чашки воды, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5 минут.
5. Добавьте листовую капусту, кайенский перец и лимонный сок. Накройте крышкой и продолжайте готовить еще примерно 5–10 минут до готовности капусты.
6. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам **africanbites.com**.

Советы

- Зелень для тушения можно добавлять в супы за несколько минут до подачи на стол.
- 1 фунт (450 г) зелени — это около восьми чашек нарезанной зелени.

Дети могут:

- Помыть зелень холодной водой.
- Крупно нарвать зелень для добавления в блюдо.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Broccoli

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

Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Брокколи

- Выбирайте брокколи с темно-зелеными соцветиями.
- В немытом виде может храниться в холодильнике в полиэтиленовом пакете 1 неделю.
- Перед приготовлением вымойте и отделите соцветия от стебля. Соцветия и стебли можно употреблять как в сыром, так и в приготовленном виде.
- Брокколи содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Стир-фрай из брокколи

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
2 мелко рубленных зубчика чеснока
3 чашки соцветий брокколи
2 моркови, нарезанной кусочками
1 желтый болгарский перец, нарезанный полосками
1 нарезанная луковица
2 столовые ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки соли (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большую сковороду налейте растительное масло и положите чеснок. Готовьте на сильном огне в течение 2 минут.
2. Добавьте брокколи, морковь и 1/2 чашки воды. Готовьте в течение 3 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте болгарский перец и лук. Готовьте еще 5 минут, постоянно помешивая.
4. Снимите с огня. Овощи будут хрустящими и приобретут насыщенный цвет.
5. Полейте лимонным соком и посолите.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.

Салат из нарезанной брокколи

Ингредиенты:

4 чашки мелко порезанной брокколи
3/4 чашки нарезанной сушеной клюквы или изюма
2–3 шт. лука-шалот или перьев зеленого лука, порезанных кольцами
2 натертых моркови
1 огурец, нарезанный ломтиками
3 столовые ложки яблочного уксуса
1/4 чашки оливкового масла
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большую кастрюлю налейте 4 чашки воды и доведите до кипения на сильном огне.
2. Положите брокколи и варите 3 минуты.
3. Промойте брокколи под холодной водой, пока она не остынет.
4. Выложите охлажденную брокколи, сухофрукты и остальные овощи в миску.
5. Для заправки в отдельной миске взбивайте уксус и масло до образования однородной смеси.
6. Залейте смешанные овощи и сухофрукты заправкой. Приправьте солью и перцем по вкусу.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Рецепт предоставила Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Советы

- Попробуйте сырую брокколи с маложирной заправкой для салата — это полезная хрустящая закуска!
- Не выбрасывайте стебли брокколи. Их можно порезать ломтиками и есть с вашей любимой заправкой или соусом!
- Приготовьте стебли брокколи с чесноком на пару — получится вкусный гарнир.

Дети могут:

- Вымыть брокколи.
- Оборвать соцветия брокколи со стебля.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Brussels Sprouts

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

Brussels Sprouts With Peanut Dressing

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

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

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

Brussels Sprouts With Apples and Onions

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

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

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

Quick Tips

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

Flavor Flip: Peanut Dressing

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Брюссельская капуста

- Выбирайте плотные ярко-зеленые кочанчики брюссельской капусты без желтизны и вялых листьев, не поеденные гусеницей.
- Немытая брюссельская капуста может храниться в полиэтиленовом пакете в холодильнике 10 дней.
- Перед приготовлением удалите стебель и пожелтевшие листья и хорошо промойте.
- В брюссельской капусте содержится кальций, который способствует укреплению костей.

Брюссельская капуста с арахисовой заправкой

Ингредиенты:

5 чашек брюссельской капусты, нарезанной тонкими ломтиками
1 столовая ложка арахисового масла
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка уксуса
1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
Черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите брюссельскую капусту в большую миску.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске арахисовое масло, растительное масло, мед, уксус и соевый соус.
3. Влейте заправку в брюссельскую капусту.
4. Добавьте черный перец по вкусу.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5. Рецепт предоставила Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Брюссельская капуста с яблоками и луком

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка лука, нарезанного кубиками
4 чашки брюссельской капусты, нарезанной тонкими ломтиками
2 чашки яблок, нарезанных кубиками
2 столовые ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки черного перца
Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук. Готовьте в течение 5 минут до мягкости.
3. Добавьте брюссельскую капусту и готовьте 5 минут.
4. Добавьте яблоки и готовьте в течение 5–10 минут или пока яблоки не станут мягкими.
5. Снимите с огня и добавьте лимонный сок, черный перец и соль. Тщательно перемешайте.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8.
По материалам **nytimes.com**.

Советы

- Нарежьте сырую брюссельскую капусту и добавьте ее в салат. Она также вкусна в приготовленном на пару, жареном или тушеном виде.
- Чтобы поджарить брюссельскую капусту, добавьте к ней немного растительного масла, соли и черного перца. Выложите на противень и поставьте на 30–40 минут в духовку, разогретую до 200 °C.
- Разрежьте кочанчики брюссельской капусты на четыре части и добавляйте их в жаркое, рагу и супы.

Вкусовые варианты: Арахисовая заправка

- Добавьте в заправку 2 зубчика мелко рубленного чеснока и 1 чайную ложку очищенного и мелко рубленного свежего имбиря.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Butternut Squash

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

Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Мускатная тыква

- Хорошая мускатная тыква должна быть тяжелее, чем кажется на первый взгляд, с гладкой твердой кожурой.
- Может храниться в сухом прохладном месте до 3 месяцев.
- Перед приготовлением вымойте, разрежьте пополам и удалите семена. Не снимая кожуру, запекайте 30 минут при 175 °C.
- Мускатная тыква содержит калий, который полезен для сердца.

Мускатная тыква с яблочным соком

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
4 чашки мускатной тыквы, очищенной от семян и нарезанной кубиками
3/4 чашки яблочного сока
1 столовая ложка нарезанной свежей пряной зелени (шалфей, розмарин или тимьян) или 2 чайные ложки сухой зелени
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на сильном огне разогрейте масло. Помешивая, добавьте лук и готовьте, пока он не станет мягким.
2. Добавьте тыкву и яблочный сок. Готовьте примерно 15 минут.
3. Добавьте зелень, соль и черный перец по вкусу. Готовьте примерно 2 минуты.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Мускатная тыква с листовой капустой

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 нарезанная луковица
1 нарезанный красный болгарский перец
3 чашки мускатной тыквы, очищенной от семян и нарезанной кубиками
3 чашки рубленной листовой капусты
1/4 чайной ложки соли
Черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на умеренно сильном огне разогрейте масло. Помешивая, добавьте лук и болгарский перец и готовьте до мягкости.
2. Добавьте тыкву и готовьте 5 минут под закрытой крышкой.
3. Добавьте листовую капусту, соль, черный перец и 1/2 чашки воды. Чтобы ничего не пригорело, при необходимости добавьте больше воды. Готовьте 8–10 минут, пока овощи не станут мягкими.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.

Советы

- Можно использовать все зимние сорта тыквы: мускатную, акорн, хаббард или кабоча. Они различаются по вкусу и плотности.
- Все зимние сорта тыквы взаимозаменяемы в рецептах.
- Остатки приготовленной тыквы можно добавить в йогурт или овсянку.
- Можно добавить тыкву в суп или жаркое.
- Высушенными в духовке семенами тыквы можно вкусно перекусить!

Дети могут:

- Вынуть семена из тыквы.
- Заполнить половинки тыквы овощной смесью.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

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

Cabbage and Dill Salad

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

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

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

Stewed Cabbage

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

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Кочанная капуста

- Выбирайте плотные кочаны без коричневых пятен.
- Немытая капуста может храниться в холодильнике 2 недели.
- Перед использованием удалите наружные листья и тщательно промойте кочан.
- Капуста содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Салат из капусты с укропом

Ингредиенты:

2 чашки рубленной кочанной капусты
1 чашка тертой моркови
1 столовая ложка растительного масла
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка мелко рубленного укропа (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску капусту и морковь. Тщательно перемешайте.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, укроп, соль и черный перец. Тщательно перемешайте.
3. Полейте смесь капусты и моркови заправкой из растительного масла и перемешайте.
4. Подавайте сразу или поставьте в холодильник на 30 минут до подачи на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

По материалам **recipes.sparkpeople.com**.

Тушеная капуста

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
1 нарезанная луковица
2 мелко рубленных зубчика чеснока
2 нарезанных стебля сельдерея
3 чашки рубленной капусты
2 чашки нарезанных помидоров или 1 банка (410 г или 14,5 унции) припущенных помидоров
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук, чеснок и сельдерей.
3. Готовьте 5 минут или пока ингредиенты не станут мягкими.
4. Добавьте капусту и помидоры и готовьте, не накрывая крышкой, еще 3 минуты. Накройте крышкой и готовьте на малом огне примерно 20 минут до мягкости капусты. Часто помешивайте.
5. Приправьте солью и черным перцем.
6. Подавайте в горячем или холодном виде. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.

Маленькие хитрости

- Из сырой капусты получается очень вкусный салат. Просто нарубите или нарвите листья и залейте их своей любимой заправкой.
- Капустные листья можно фаршировать вареным рисом с фасолью.
- Нарезанная капуста, добавленная в суп, стир-фрай или похлебку, добавляет им объема, питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Очищать капустные кочаны от внешних листьев.
- Фаршировать листья.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

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

Haitian Pikiliz

Ingredients:

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

Directions:

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Капуста

- Выбирайте крепкие кочаны без коричневых пятен.
- Немытая капуста может храниться в холодильнике до 2 недель.
- Перед употреблением удалите верхние листья и тщательно промойте кочан.
- Капуста содержит витамин C, помогающий бороться с простудой и залечивать порезы.

Гаитянский pikiliz

Ингредиенты:

1 1/2 стакана нарезанной капусты
1 стакан нарезанного ломтиками лука
1/2 стакана тертой моркови
1/2 стакана тонко нарезанного сладкого перца
1/8 чайной ложки молотой гвоздики
1/2 чайной ложки соли
1/4 перца Scotch bonnet, нарезать продольно, удалить стебель, но оставить семена
2 столовые ложки лимонного сока
1 стакан белого уксуса

Способ приготовления:

1. Смешайте в большой миске капусту, лук, морковь, нарезанный сладкий перец, гвоздику и соль.
2. Смешайте в маленькой миске лимонный сок с уксусом. Налейте смесь жидкостей поверх смеси с капустой.
3. Добавьте к смеси разрезанный пополам перец Scotch bonnet и оставьте ингредиенты мариноваться по меньшей мере на 15 минут.*
4. Когда блюдо будет готово, удалите перец Scotch bonnet. Подавайте. Приятного аппетита!
5. Сохраните остатки в холодильнике.

На 15–20 порций в качестве приправы к несладким блюдам. Адаптировано по материалам **savorythoughts.com**.

*Обычно pikiliz маринуют в течение по меньшей мере 24–48 часов перед подачей, но его можно подавать и сразу после приготовления.

Маленькие хитрости

- Из сырой капусты получается очень вкусный салат. Просто нарубите или нарвите листья и залейте их своей любимой заправкой.
- Капустные листья можно фаршировать вареным рисом с фасолью.
- Нарезанная капуста, добавленная в суп, стир-фрай или похлебку, добавляет им объема, питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Очищать капустные кочаны от внешних листьев.
- Фаршировать листья.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Cabbage

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

Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Капуста

- Выбирайте крепкие кочаны без коричневых пятен.
- Немытая капуста может храниться в холодильнике до 2 недель.
- Перед употреблением удалите верхние листья и тщательно промойте кочан.
- Капуста содержит витамин C, помогающий бороться с простудой и залечивать порезы.

Тайваньская капуста с перцем чили и чесноком

Ингредиенты:

4 стакана порубленной зеленой капусты
1 чайная ложка соли
1 столовая ложка растительного масла
1 перец халапеньо, очищенный от семян и порезанный на тонкие ломтики
1 зубчик чеснока, измельченный
2 чайные ложки соевого соуса с низким содержанием натрия

Способ приготовления:

1. Положите капусту в большую миску, посолите и тщательно перемешайте. Оставьте по меньшей мере на 5 минут, чтобы соль вытянула из капусты воду.
2. Через 5 минут слейте воду из миски. Смойте всю оставшуюся соль и оставьте капусту сохнуть в дуршлаге или высушите ее бумажными полотенцами.
3. Нагрейте большой сотейник на средне-сильном огне и добавьте в него масло. Когда масло разогреется, добавьте халапеньо и чеснок. Быстро помешивайте их около 5 секунд, не давая им пригореть.
4. Добавьте капусту и готовьте 3–5 минут с минимальным помешиванием. Дождитесь, пока края капусты станут коричневыми.
5. Увеличьте огонь до сильного. Перемешайте капусту и готовьте еще 2 минуты.
6. Выключите огонь, добавьте соус и перемешайте.
7. Подавайте горячим. Приятного аппетита!
8. Сохраните остатки в холодильнике.

Количество порций — 4. Адаптировано по книге Hsiao-Ching Cho *Vegetarian Chinese Soul Food* .

Маленькие хитрости

- Из сырой капусты получается очень вкусный салат. Просто нарубите или нарвите листья и залейте их своей любимой заправкой.
- Капустные листья можно фаршировать вареным рисом с фасолью.
- Нарезанная капуста, добавленная в суп, стир-фрай или похлебку, добавляет им объема, питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Очищать капустные кочаны от внешних листьев.
- Фаршировать листья.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

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

Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Капуста

- Выбирайте крепкие кочаны без коричневых пятен.
- Немытая капуста может храниться в холодильнике до 2 недель.
- Перед употреблением удалите верхние листья и тщательно промойте кочан.
- Капуста содержит витамин C, помогающий бороться с простудой и залечивать порезы.

Repollo Guisado (доминиканский капустный суп)

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 луковица, нарезать кубиками
1 зубчик чеснока, измельчить
1 сладкий перец среднего размера, нарезать полосками
1 помидор среднего размера, нарезать кубиками
1 столовая ложка томатной пасты
1 стакан воды
3 стакана нарезанной капусты
1 столовая ложка порубленных зеленых оливок
1 чайная ложка уксуса
1/4 чайной ложки кайенского перца
1/2 стакана нарубленной кинзы
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нагрейте масло в большом сотейнике на среднем огне.
2. Добавьте лук и чеснок и обжарьте до мягкости, около 2 минут.
3. Уменьшите огонь до малого. Добавьте сладкий перец и помидоры и готовьте 3 минуты.
4. Смешайте томатную пасту с 1 стаканом воды в маленькой миске. Вылейте в сотейник и готовьте 2–3 минуты.
5. Добавьте и замешайте капусту, оливки, уксус и кайенский перец. Накройте сотейник и томите на слабом огне до мягкости капусты, около 15 минут.
6. Добавьте и замешайте кинзу, приправьте солью и черным перцем по вкусу.
7. Подавайте. Приятного аппетита!
8. Сохраните остатки в холодильнике.

Количество порций — 4.
Адаптировано по материалам **dominicancooking.com**.

Маленькие хитрости

- Из сырой капусты получается очень вкусный салат. Просто нарубите или нарвите листья и залейте их своей любимой заправкой.
- Капустные листья можно фаршировать вареным рисом с фасолью.
- Нарезанная капуста, добавленная в суп, стир-фрай или похлебку, добавляет им объема, питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Очищать капустные кочаны от внешних листьев.
- Фаршировать листья.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Carrots

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

Carrot Raisin Salad

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

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

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Морковь

- Выбирайте твердую гладкую морковь без трещин.
- Немытая сырая морковь может храниться в холодильнике 2 недели. Приготовленная морковь может храниться в холодильнике 3 дня.
- Перед употреблением в пищу тщательно почистите и промойте. Не нужно счищать кожицу: в ней содержится много питательных веществ.
- Морковь содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Салат из моркови с изюмом

Ингредиенты:

2 чашки тертой моркови
1/4 чашки изюма
1 яблоко, нарезанное кубиками
1 столовая ложка растительного масла
2 столовые ложки лимонного сока
1 мелко рубленный зубчик чеснока
1/4 чайной ложки корицы
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску морковь, изюм и яблоки.
2. Чтобы приготовить заправку, соедините все остальные ингредиенты в небольшой миске и тщательно перемешайте.
3. Влейте заправку в морковь с изюмом. Тщательно перемешайте.
4. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.

Тушеная морковь с помидорами

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка цельных семян кориандра или кумина (зиры) (или 1 чайная ложка молотых)
1 чашка нарезанного лука
4 чашки нарезанной моркови
4 зубчика мелко рубленного чеснока
1 чашка нарезанных помидоров
1/2 чашки нарезанной мяты
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на умеренно сильном огне разогрейте масло.
2. Добавьте кориандр или кумин и лук. Готовьте примерно 5 минут до мягкости.
3. Добавьте морковь и чеснок и готовьте в течение 3 минут.
4. Добавьте помидоры и половину мяты. Готовьте около 10 минут, пока морковь не станет мягкой.
5. Выключите огонь и добавьте черный перец и остальную мяту.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам **nytimes.com**.

Советы

- Морковь можно есть сырой, нарезав брусочками, с салатной заправкой или соусом низкой жирности.
- Натертую морковь кладут в супы или салаты.
- Морковную ботву в вымытом и вареном виде можно употреблять в пищу в качестве зелени.

Дети могут:

- Удалить ботву.
- Тщательно очистить морковь.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Chickpeas

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

Chickpea Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Нут

- Прежде чем готовить сухие бобы, переберите их, удалив камешки и сморщенные зерна. Замочите их не менее чем на 8 часов.
- Чтобы сократить время приготовления, залейте нут холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и дайте бобам постоять 1–2 часа. Слейте воду, промойте и залейте бобы свежей водой. Варите на медленном огне около 2 часов или до мягкости.
- Бобы являются доступным источником белка и клетчатки.

Салат из нута

Ингредиенты:

1 небольшая луковица, нарезанная мелкими кубиками
1/2 чашки белого уксуса
1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
1 помидор, нарезанный кубиками
1 мелко рубленный зубчик чеснока
1,5 чашки вареного или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированного нута; жидкость следует слить, а нут промыть
2 столовые ложки растительного масла
1/4 чашки мелко нарезанной кинзы
1 чайная ложка копченой паприки
1 чайная ложка кумина (зиры)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В маленькую миску выложите лук и залейте его уксусом. Отставьте на 10 минут.
2. В другой миске смешайте болгарский перец, помидоры, чеснок и нут.
3. Добавьте масло, кинзу, паприку и кумин и перемешайте.
4. Слейте уксус с лука и добавьте его в салат.
5. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 7.
По материалам **jehancancook.com**.

Советы

- 1 фунт (450 г) сухого нута (2 чашки) соответствует 5–6 чашкам вареного нута.
- Сухой нут можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

Дети могут:

- Помочь залить сухой нут водой для замачивания и варки.
- Помочь размять вареный нут вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Chickpeas

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

Chickpea Curry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Нут

- Прежде чем готовить сухие бобы, переберите их, удалив камешки и сморщенные зерна. Замочите их не менее чем на 8 часов.
- Чтобы сократить время приготовления, залейте нут холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и дайте бобам постоять 1–2 часа. Слейте воду, промойте и залейте бобы свежей водой. Варите на медленном огне около 2 часов или до мягкости.
- Бобы являются доступным источником белка и клетчатки.

Карри из нута

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
1/2 средней луковицы, нарезанной кубиками
4 зубчика мелко рубленного чеснока
1/2 чайной ложки кумина (зиры)
2,5 столовой ложки порошка карри
3 большие картофелины, нарезанные кубиками
1,5 чашки вареного или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированного нута; жидкость следует слить, а нут промыть
4 плотно заполненных чашки молодого шпината
Сок 1 лайма
1/2 чашки свежей пряной зелени, мелко нарезанной (петрушка, базилик, тимьян или кинза)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на умеренно слабом огне разогрейте масло. Добавьте лук и чеснок и пассеруйте 2–3 минуты до мягкости.
2. Добавьте кумин и порошок карри и пассеруйте 3–5 минут.
3. Увеличьте огонь до умеренно-сильного, добавьте при помешивании картофель и 2,5 чашки воды. Доведите до кипения.
4. Уменьшите нагрев до слабого, неплотно прикройте крышкой. Готовьте на слабом огне 10 минут или пока картофель не станет мягким.
5. Добавьте нут и молодой шпинат, накройте крышкой и готовьте 1–2 минуты или пока шпинат не станет мягким.
6. Снимите с огня, добавьте свежие пряные травы, соль и черный перец по вкусу и размешайте.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **caribbeanpot.com**.

Советы

- 1 фунт (450 г) сухого нута (2 чашки) соответствует 5–6 чашкам вареного нута.
- Сухой нут можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

Дети могут:

- Помочь залить сухой нут водой для замачивания и варки.
- Помочь размять вареный нут вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Corn

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

Raw Corn Salad

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

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

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

Fresh Corn Polenta

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

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

Makes 4 servings. Adapted from **food52.com**.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Кукуруза

- Выбирайте свежие, зеленые кукурузные початки без следов гниения.
- Не снимая листья, положите початок в полиэтиленовый пакет. В холодильнике можно хранить не более 7 дней.
- Кукурузу можно есть в сыром виде. Просто удалите листья и рыльца, промойте, срежьте зерна с початка. Приятного аппетита!
- Кукуруза содержит клетчатку, которая нормализует работу желудка.

Салат из сырой кукурузы

Ингредиенты:

4 початка кукурузы
1 нарезанная красная луковица
2 нарезанных помидора
2 тертых моркови
2 столовые ложки растительного масла
1/4 чашки уксуса
1 чашка нарезанной свежей кинзы
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Очистите початок от листьев, промойте и срежьте с него зерна.
2. В большой миске смешайте кукурузу, лук, помидоры и морковь.
3. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, кориандр, соль и черный перец. Тщательно перемешайте.
4. Влейте заправку в салат и перемешайте.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.
По материалам **greenmarketrecipes.com**.

Полента из свежей кукурузы

Ингредиенты:

4 початка кукурузы
1 столовая ложка растительного масла
1/2 чашки нарезанного лука
1/2 чайной ложки соли
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Удалите листья с початка, промойте его и натрите зерна кукурузы при помощи терки. Оставьте и твердую, и жидкую часть зерен.
2. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте кукурузу и готовьте примерно 3 минуты до загустения.
4. Снимите с огня и добавьте соль и черный перец по вкусу.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам **food52.com**.

Советы

- Кукурузу можно есть сырой, вареной, жареной на гриле или добавлять ее в салаты, супы, рагу или стир-фрай.
- Чтобы сварить кукурузу, удалите листья и рыльца с верхней части початка. Положите целые початки в кипящую воду на 7 минут.
- С 1 початка кукурузы получается 3/4 чашки зерен.

Дети могут:

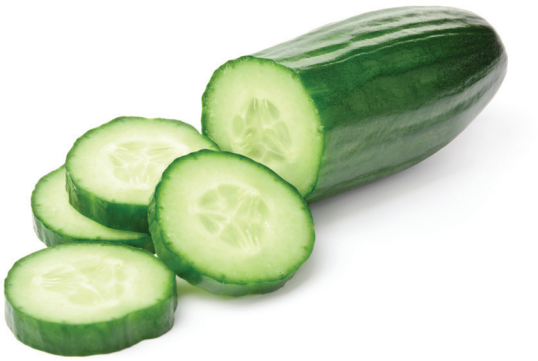
- Снять листья и рыльца с початка.
- Перемешать ингредиенты салата из кукурузы.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cucumbers



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

Sweet and Spicy Cucumbers

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

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

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

Cucumber Tomato Salad

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

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

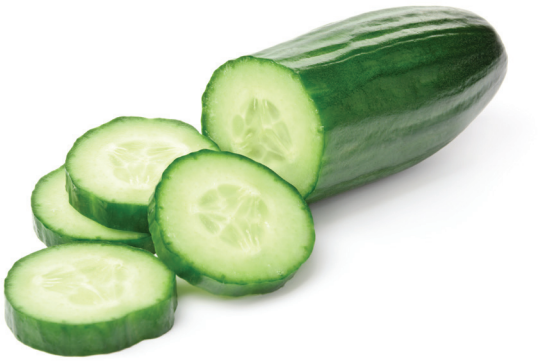
- Rinse cucumbers before eating.
- Cut cucumbers with a plastic knife.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Огурцы



- Выбирайте плотные огурцы без пятен или вмятин.
- Целые огурцы могут храниться в холодильнике 1 неделю.
- Перед употреблением в пищу вымойте овощи и срежьте кончики. Кожицу и семена можно есть, в них содержится много клетчатки и питательных веществ.
- Огурцы содержат много воды, что позволяет поддерживать водный баланс.

Пряно-сладкие огурцы

Ингредиенты:

3 огурца, нарезанных тонкими ломтиками
1/2 нарезанной красной луковицы
1/2 чашки красного винного уксуса
2 столовые ложки сахара
1/4 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца

Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте огурцы и красный лук.
2. Для приготовления заправки смешайте в небольшой миске 1/2 чашки воды, уксус, сахар, соль и хлопья красного перца.
3. Полейте огурцы заправкой и осторожно перемешайте.
4. Подавайте блюдо охлажденным. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **ourbestbites.com**.

Салат из огурцов и помидоров

Ингредиенты:

2 огурца, нарезанных ломтиками
2 помидора, нарезанных кусочками
1 луковица, нарезанная кольцами
1/2 чайной ложки мелко рубленного чеснока
1/2 чайной ложки сушеного орегано (по желанию)
1 столовая ложка растительного масла
3 столовых ложки уксуса
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в миску среднего размера.
2. Поставьте в холодильник на 1 час.
3. Перемешайте и подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Советы

- Кладите нарезанные огурцы в салаты или на бутерброды, чтобы придать им хрустящий вкус.
- Разрежьте огурец вдоль и удалите семена. Наполните половинки маложирным творогом, тунцом или яичным салатом.
- Сделайте малосольные огурцы: Смешайте уксус и воду в равных частях, добавьте щепотку соли и свои любимые специи. Залейте этим рассолом ломтики огурцов — они будут готовы уже через 1 час.

Дети могут:

- Вымыть огурцы перед едой.
- Нарезать огурцы пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Eggplant

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

Eggplant With Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Баклажан

- Выбирайте баклажаны с гладкой кожицей и без мягких пятен.
- Баклажаны в немытом виде могут храниться в холодильнике до 10 суток.
- Перед приготовлением вымойте овощи и срежьте кончики. Кожицу и семена можно есть, в них содержатся клетчатка и питательные вещества.
- Баклажаны содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с заболеваниями.

Баклажаны с базиликом

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1/2 халапеньо, очищенного от семян и нарезанного кубиками
2 нарезанных кубиками зубчика чеснока
1 столовая ложка очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
8 чашек нарезанных кубиками баклажанов
2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 чайная ложка меда или сахара
1 чашка нарезанного базилика
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло. Выложите в сковороду халапеньо, чеснок и имбирь и готовьте 2 минуты. Часто помешивайте.
2. Добавьте баклажаны и перемешайте. Добавьте 1 чашку воды, накройте сковороду крышкой и готовьте около 6–7 минут до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими. Если необходимо, добавьте еще воды.
3. Добавьте соевый соус и мед и перемешайте. Выключите огонь.
4. Добавьте базилик и перемешайте. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
5. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам **thaitable.com**.

Рагу из помидоров и баклажанов

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
1 чашка нарезанного зеленого болгарского перца
2 нарезанных кубиками зубчика чеснока
8 чашек нарезанных баклажанов
3 чашки нарезанных свежих помидоров
1 столовая ложка свежего или 2 чайные ложки сухого тимьяна
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло. Добавьте лук и болгарский перец и готовьте, пока ингредиенты не станут мягкими.
2. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты. Добавьте баклажаны и готовьте еще 5 минут.
3. Добавьте помидоры и тимьян, перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте 15 минут, пока соус не загустеет и баклажаны не будут полностью готовы. Добавьте соль и черный перец по вкусу. Часто помешивайте.
4. Подавайте в горячем или теплом виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам **nytimes.com**.

Советы

- Используйте нарезанные кубиками баклажаны для приготовления овощных гарниров или закусок.
- Разные виды баклажанов взаимозаменяемы в рецептах. Пробуйте новые цвета и формы!
- Баклажаны превосходно подходят для гриля. Смажьте баклажаны растительным маслом, приправьте солью и черным перцем и положите на раскаленный гриль.

Дети могут:

- Вымыть баклажаны перед приготовлением.
- Нарезать часть баклажана на маленькие кусочки пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Fruit-Infused Water

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

Spring: Strawberry and Basil

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

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

Early Summer: Mixed Berry

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

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

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

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

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

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

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

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Фруктовая вода

- Пейте достаточное количество воды в течение дня. Пейте больше в жаркую погоду и при физической нагрузке.
- Пейте водопроводную воду города Нью-Йорка. Она бесплатна, очищена и полезна для вас. Наполните бутылку водой и держите ее при себе в течение дня.
- Экспериментируйте! Сделайте воду вкуснее, добавив в нее ломтики любимых фруктов.

Весна: клубника и базилик

Ингредиенты:

2 чашки тонко нарезанной клубники
1/4 чашки свежих листьев базилика
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин клубнику и базилик.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Ранее лето: смесь из ягод

Ингредиенты:

2 чашки черники, малины и ежевики
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин ягоды.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Конец лета: арбуз и перец халапеньо

Ингредиенты:

2 чашки нарезанного арбуза
1/2 халапеньо, очищенного от семян и тонко нарезанного
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин кусочки арбуза и перца халапеньо.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Осень и зима: яблоко, груша и имбирь

Ингредиенты:

1 нарезанное яблоко
1 нарезанная груша
2 столовые ложки мелко рубленного имбиря
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин яблоко, грушу и имбирь.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Green Beans

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

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Стручковая фасоль

- Выбирайте плотные и хрустящие стручки зеленой фасоли.
- Положите в неплотно закрытый полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике до 5 суток.
- Перед употреблением в пищу вымойте стручковую фасоль и удалите хвостики.
- Зеленая фасоль содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Стир-фрай из стручковой фасоли с кукурузой

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
2 мелко рубленных зубчика чеснока
1 перец халапеньо, очищенный от семян и мелко рубленный
4 чашки нарезанной стручковой фасоли
1 чашка кукурузы
2 столовые ложки нарезанных перьев зеленого лука
1 чашка нарезанной кинзы
2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 чайная ложка меда

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на умеренно сильном огне разогрейте масло.
2. Добавьте чеснок и перец халапеньо и готовьте 1 минуту. Часто помешивайте.
3. Добавьте стручковую фасоль, кукурузу и зеленый лук. Тщательно перемешайте.
4. Готовьте около 4–5 минут, пока стручковая фасоль не станет мягкой. Часто помешивайте.
5. Уменьшите огонь до среднего. Добавьте кинзу, соевый соус и мед. Тщательно перемешайте и готовьте 1 минуту.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **bonappetit.com**.

Салат из зеленой фасоли и помидоров черри

Ингредиенты:

4 чашки нарезанной стручковой фасоли
4 чашки томатов черри, разрезанных пополам
1/4 чашки нарезанного свежего базилика
3 столовых ложки растительного масла
2 столовых ложки яблочного уксуса
3 столовых ложки мелко рубленного лука-шалот
1/8 чайной ложки молотых хлопьев красного перца (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большую кастрюлю налейте 2 чашки воды и доведите до кипения на сильном огне.
2. Добавьте стручковую фасоль и готовьте, пока она не приобретет желаемую степень мягкости.
3. Промойте стручковую фасоль холодной водой, чтобы она остыла.
4. Перемешайте в миске остывшую стручковую фасоль, помидоры и базилик.
5. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, лук-шалот и красный перец. Тщательно перемешайте.
6. Влейте заправку в овощи и тщательно перемешайте.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам **smittenkitchen.com**.

Советы

- Добавляйте стручковую фасоль в супы, рагу или блюда стир-фрай.
- Стручковую фасоль можно есть в сыром виде. Порежьте свежую стручковую фасоль и добавляйте ее в овощной салат для хрустящего вкуса.
- Приготовьте зеленую фасоль в сковороде с чесноком и небольшим количеством растительного масла — получится вкусный гарнир.

Дети могут:

- Вымыть стручковую фасоль.
- Поломать стручки на кусочки.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Lettuce

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

Lettuce and Apple Salad

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

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

Makes 6 servings. Adapted from **jsyfruitveggies.org**.

Stir-Fried Lettuce

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Латук

- Выбирайте плотный зеленый латук с приятным запахом.
- Не мойте латук, заверните его в бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце и положите в полиэтиленовый пакет. В холодильнике может храниться 3–7 дней. Вымойте непосредственно перед использованием.
- Перед употреблением в пищу удалите кочерыжку и наружные вялые листы. Тщательно вымойте и обсушите чистым полотенцем.
- Латук содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Салат из латука и яблок

Ингредиенты:

6 чашек рубленного латука
2 яблока, нарезанных кусочками
1/2 чашки тертой моркови
1/2 нарезанного огурца
2 столовые ложки оливкового масла
2 чайные ложки красного винного уксуса
2 чайные ложки бальзамического уксуса
1 мелко рубленный зубчик чеснока
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску латук, яблоки, морковь и огурец. Перемешайте, осторожно встряхивая миску.
2. В небольшой миске разомните выпуклой стороной ложки чеснок и щепотку соли до получения однородной чесночной пасты.
3. Добавьте в эту же миску масло, красный винный и бальзамический уксус, еще щепотку соли и черный перец и снова перемешайте.
4. Влейте заправку в салат и перемешайте. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **jsyfruitveggies.org**.

Стир-фрай из латука

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
4 зубчика мелко рубленного чеснока
1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 чайная ложка меда или сахара
2 нарезанные головки латука
1/4 чайной ложки молотых хлопьев красного перца (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте чеснок и готовьте 2 минуты. Часто помешивайте.
3. Добавьте соевый соус и мед (или сахар) и перемешайте.
4. Добавьте латук и готовьте примерно 2–3 минуты до мягкости.
5. Добавьте хлопья красного перца, а также соль и черный перец по вкусу.
6. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Рецепт предоставила Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Советы

- Латук придает блюдам отличный вкус! Нарежьте листья и добавляйте в суп или стир-фрай, как и другую листовую зелень.
- Сбрызните латук лимонным соком и добавьте немного растительного масла — получится отличный салат на скорую руку.
- Чем темнее латук, тем больше в нем питательных веществ.

Дети могут:

- Вымыть латук холодной водой.
- Порвать на кусочки листья латука.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Melons

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

Melon Gazpacho

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Дыни

- Выбирайте дыни с приятным запахом, без вмятин, которые тяжелее, чем кажется на первый взгляд.
- Храните дыни в защищенном от солнца месте при комнатной температуре до созревания, а после этого — в холодильнике. Спелая дыня имеет ярко выраженный аромат. Порезанную дыню нужно хранить в холодильнике.
- Перед употреблением в пищу вымойте кожуру, удалите семена и нарежьте дыню кусочками или ломтиками.
- Дыни содержат калий, который полезен для сердца.

Гаспачо из дыни

Ингредиенты:

4 чашки нарезанной кусочками дыни (канталупы и медовой дыни)
2 чашки нарезанных помидоров
3 чашки нарезанного красного и зеленого болгарского перца
1/2 чашки нарезанных перьев зеленого лука
1/2 перца халапеньо, очищенного от семян и нарезанного
3 зубчика чеснока
1/4 чашки лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Приготовьте из всех компонентов пюре в блендере или кухонном комбайне.
2. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
3. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 7. По материалам **tastingtable.com**.

Салат из дыни со свежими пряными травами

Ингредиенты:

3 чашки дыни канталупа, нарезанной кусочками
1/2 перца халапеньо, нарезанного кубиками
1/4 чашки свежей кинзы
1/4 чашки свежего базилика
1/4 чашки свежей мяты
1/4 чашки сока из свежего лайма
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и тщательно перемешайте.
2. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
3. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Рецепт предоставила Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Советы

- Приготовьте в блендере пюре из дыни, обезжиренного йогурта и свежих трав — получится освежающий смузи.
- Добавляйте кубики или шарики дыни во фруктовые салаты.
- Добавляйте дыню в зеленые салаты, она придаст им приятный сладкий вкус.

Дети могут:

- Очистить дыню от семян.
- Помочь выбрать спелую дыню по запаху при покупке.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Okra

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

Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Бамия

- Выбирайте гладкие, плотные и ярко окрашенные стручки бамии без пятен. Кожица может быть немного ворсистой.
- Поместите немытую сухую бамию в бумажный пакет или другой контейнер, застеленный бумажным полотенцем или чистым хлопчатобумажным кухонным полотенцем. Храните в холодильнике не более 3 дней.
- Перед приготовлением вымойте бамию и удалите стебли.
- Бамия содержит клетчатку, которая нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Тушеная бамия с кукурузой и помидорами

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 луковица, нарезанная кубиками
1 болгарский перец, нарезанный кубиками
2 мелкорубленых зубчика чеснока
1 чайная ложка копченой паприки
4 стакана свежей или замороженной бамии, предварительно промытой
2 стакана кукурузы, свежей, замороженной или консервированной с низким содержанием соли или без нее, из которой нужно слить жидкость, а затем промыть
1 лавровый лист
3 стакана мелко нарезанных помидоров
1/2 стакана воды или овощного бульона (с низким содержанием соли или без нее)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте бамию на кусочки (длиной 1/2 дюйма), удалив все плодоножки.
2. В большом сотейнике на среднем огне разогрейте масло. Добавьте лук и болгарский перец и готовьте в течение 5 минут или пока ингредиенты не станут мягкими, периодически помешивая.
3. Добавьте чеснок и копченую паприку и готовьте в течение 1 минуты.
4. Добавьте бамию, кукурузу и лавровый лист. Готовьте 3–4 минуты, периодически помешивая.
5. Добавьте помидоры и воду (или овощной отвар или бульон), помешивая все ингредиенты. Накройте сотейник и уменьшите огонь до умеренно слабого. Готовьте примерно 10 минут или дольше, чтобы получить мягкую текстуру, периодически помешивая.
6. Уберите лавровый лист, посолите и приправьте черным перцем.
7. Подавайте. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам *B. Smith Cooks Southern-Style*, автор B. Smith.

Советы

- При отсутствии свежей бамии замените ее на замороженную.
- Используйте более мелкие и нежные стручки бамии для приготовления соте или стир-фрая; их также можно есть в сыром виде.
- Более крупные и жесткие стручки бамии можно использовать для приготовления рагу или гумбо.

Дети могут:

- Вымыть и немного обсушить бамию бумажным полотенцем.
- Нарезать бамию пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

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.

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

Персики

- Выбирайте персики с красноватой бархатистой кожицей.
- Храните персики в защищенном от солнца месте при комнатной температуре до созревания. Созревшие персики могут храниться в холодильнике не более 5 дней.
- Вымойте перед употреблением в пищу.
- Персики содержат витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Десерт из персиков

Ингредиенты:

4 чашки нарезанных персиков
2 чашки нарезанных нектаринов или слив
2 столовые ложки меда
1 чайная ложка лимонной цедры
1 палочка корицы или 1 чайная ложка молотой корицы

Способ приготовления:

1. Поставьте кастрюлю с фруктами и медом на средний огонь.
2. Добавьте цедру лимона и корицу. Перемешайте.
3. Варите 10–12 минут до мягкости фруктов.
4. Подавайте на стол сразу или сначала поставьте в холодильник.
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.
По материалам **marthastewart.com**.

Вкусная сальса с персиками

Ингредиенты:

2 чашки нарезанных кубиками персиков
3/4 чашки нарезанного кубиками огурца
1/4 чашки нарезанного мелкими кубиками красного лука
1/4 чашки нарезанной кинзы
1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный мелкими кубиками
2 столовые ложки сока лайма
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в миску среднего размера и тщательно перемешайте.
2. Подавайте сразу или сначала охладите. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8.
По материалам **vegetariantimes.com**.

Советы

- Добавляйте дольки персика за завтраком в горячие или холодные блюда из хлопьев, на вафли или оладьи.
- Добавляйте нарезанные персики в йогурт с низким содержанием жира.
- Не выбрасывайте помятые персики. Из слегка поврежденных плодов можно приготовить вкусный соус.

Дети могут:

- Вымыть персики.
- Добавить кусочки персика в сальсу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Pears

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

Poached Pears With Cider Sauce

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

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

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

Pear Chutney

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Груши

- Выбирайте груши, немного мягкие возле плодоножки и без вмятин.
- В холодильнике можно хранить не более 5 дней.
- Хорошо вымойте перед употреблением в пищу.
- Груши содержат клетчатку, которая нормализует работу кишечника.

Припущенные груши с яблочным соусом

Ингредиенты:

3 чашки яблочного сока
1 чайная ложка корицы
2 ломтика свежего корня имбиря
4 груши с удаленной сердцевиной, нарезанные кусочками
1 чайная ложка листочков мяты (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне доведите до кипения яблочный сок, имбирь и корицу.
2. Добавьте груши и готовьте 15 минут. Выньте груши.
3. Увеличьте огонь до сильного и готовьте сироп, пока он не загустеет.
4. Полейте груши сиропом и украсьте листочками мяты.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *The Angelica Home Kitchen*, автор Leslie McEachern.

Чатни из груш

Ингредиенты:

4 груши с удаленной сердцевиной, нарезанные тонкими ломтиками
1 нарезанная луковица
2 чайные ложки меда
1/2 чашки белого винного уксуса
1 палочка корицы
1 небольшой лавровый лист
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в большую кастрюлю и доведите до кипения на среднем огне.
2. Уменьшите огонь до слабого и продолжайте готовить в течение 10 минут или пока груши не станут мягкими, а блюдо не загустеет.
3. Дайте блюду остыть, после чего подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.
По материалам **foodandwine.com**.

Советы

- Нарежьте груши кусочками и добавьте в овощной салат.
- Тонкие ломтики груш можно класть на сыр и крекеры.
- Попробуйте положить ломтики груш на бутерброд с арахисовым маслом.

Дети могут:

- Вымыть груши.
- Нарезать груши пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Peppers

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

Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Перцы

- Выбирайте плотные перцы без мягких участков.
- Перцы можно хранить в холодильнике до 10 суток.
- Перед употреблением в пищу вымойте перцы, удалите плодоножку, сердцевину и семена.
- Перцы содержат витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Салат из болгарского перца и белой фасоли

Ингредиенты:

3 чашки рубленной рукколы или листьев шпината
1 чашка нарезанного красного болгарского перца
1/3 чашки красного лука, нарезанного кольцами
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированной белой фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
1,5 столовой ложки бальзамического или другого уксуса
1 столовая ложка растительного масла
1 мелко рубленный зубчик чеснока
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешайте в большой миске рукколу (или шпинат), перцы, красный лук и белую фасоль.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске уксус, растительное масло, чеснок, соль и черный перец.
3. Влейте заправку в салат и хорошо перемешайте.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **cookinglight.com**.

Рагу из перцев и помидоров

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
3 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками
5 чашек нарезанных помидоров
5 чашек желтого и красного болгарского перца, нарезанного кусочками
2 чайные ложки паприки
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте в течение 5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте помидоры, перцы, паприку и хлопья красного перца. Перемешайте. Готовьте около 20 минут, пока перцы не станут мягкими.
4. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *Vegetarian Cooking for Everyone*, автор Deborah Madison.

Советы

- Сладкие перцы можно есть в сыром виде. Нарежьте перец соломкой и ешьте просто так или с соусом с низким содержанием жира.
- Чтобы обжарить перцы, положите их на сухую сковороду и готовьте на умеренно сильном огне, пока кожица не потемнеет. Переложите в миску с крышкой на 5 минут. Удалите семена и нарежьте кусочками.
- Добавляйте нарезанные перцы в соусы к блюдам из макарон или риса.

Дети могут:

- Вымыть перцы перед употреблением.
- Помочь удалить семена ложкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Plums

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

Spiced Plums

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

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

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

Plum Cucumber Salad

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Сливы

- Выбирайте сливы, слегка мягкие на ощупь.
- Недозрелые сливы можно хранить при комнатной температуре прямо на кухонном столе. Спелые сливы можно хранить несколько дней в холодильнике.
- Сливы будут более сладкими и сочными при комнатной температуре.
- Сливы содержат витамин К, который полезен для заживления порезов и укрепления костей.

Сливы с пряностями

Ингредиенты:

6 черных или красных слив, нарезанных кусочками
1 столовая ложка меда
3/4 чайной ложки корицы
1/2 чайной ложки душистого перца (по желанию)

Способ приготовления:

1. В кастрюле среднего размера на сильном огне смешайте сливы, мед, корицу и душистый перец.
2. Доведите до кипения, уменьшите огонь и накройте крышкой. Готовьте в течение 10 минут, постоянно помешивая.
3. Снимите крышку и готовьте в течение еще 5 минут или до загустения.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.
По материалам **theveggieclub.wordpress.com**.

Салат из слив и огурцов

Ингредиенты:

6 черных или красных слив, нарезанных кубиками
1,5 чашки огурцов, нарезанных кубиками
1/2 красной луковицы, нарезанной кубиками
1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
1/4 чашки нарезанных листьев кинзы (по желанию)
2 столовые ложки бальзамического или другого уксуса
1 столовая ложка растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте сливы, огурцы, лук, болгарский перец и кинзу.
2. Чтобы приготовить заправку, взбейте в небольшой миске уксус, растительное масло, соль и черный перец.
3. Влейте заправку в большую миску и хорошо перемешайте.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **finecooking.com**.

Советы

- Разные сорта слив в рецептах взаимозаменяемы. Пробуйте новые цвета и формы!
- Сливы можно замораживать. Перед заморозкой вымойте их, высушите и удалите косточки.
- Не давайте примятым сливам пропасть! Смешайте их в блендере с бананом и йогуртом — получится вкусный смузи.

Дети могут:

- Вымыть сливы перед приготовлением и употреблением.
- Помочь выбрать разные сорта слив на рынке.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Potatoes

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

Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Картофель

- Выбирайте твердый картофель без зеленых пятен.
- Чтобы сохранить картофель и лук свежими, храните их отдельно друг от друга в сухом прохладном месте в течение не более 2 недель.
- При использовании старого картофеля перед готовкой обрежьте блеклые или примятые части.
- Ешьте картофель с кожурой, чтобы в организм поступало больше клетчатки и калия. Перед приготовлением хорошо почистите клубни щеткой и хорошо вымойте.
- Картофель содержит калий, который полезен для сердца.

Картофельное пюре с кудрявой капустой

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
5 зубчиков мелко рубленного чеснока
6 чашек нарезанного кубиками картофеля
6 чашек нарезанной кубиками кудрявой капусты
3 столовых ложки нарезанных перьев зеленого лука, отдельно белая и зеленая часть
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте чеснок и белую часть перьевого лука. Готовьте 2 минуты при частом помешивании.
3. Добавьте картофель и готовьте в течение 5 минут.
4. Добавьте кудрявую капусту и готовьте еще 5 минут.
5. Добавьте 1 чашку воды, накройте крышкой и готовьте еще 5 минут.
6. Разомните картофель и кудрявую капусту в однородное пюре.
7. Добавьте зеленый лук, хлопья красного перца, соль и черный перец по вкусу.
8. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
9. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. Рецепт предоставила Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Жареный картофель

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
1/2 чайной ложки соли
4–5 картофелин, нарезанных ровными кусочками
1 столовая ложка свежего базилика, тимьяна, петрушки или орегано, мелко рубленных (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на умеренно сильном огне разогрейте растительное масло с солью. Выложите картофель в один слой срезом вниз.
2. Готовьте в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Не перемешивайте!
3. Когда картофель станет коричневым, уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и готовьте примерно 15 минут, пока картофель не станет мягким.
4. Добавьте свежую пряную зелень и встряхните, чтобы перемешать.
5. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5. По материалам **food52.com**.

Советы

- Можно добавить картофель в суп или жаркое.
- Чтобы сырой нарезанный картофель не темнел, полностью залейте его холодной водой. Храните в холодильнике и используйте в течение 24 часов.

Дети могут:

- Выбрать картофель с гладкой кожурой и без ростков.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Potatoes

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

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

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Картофель

- Выбирайте твердый картофель без зеленых пятен.
- Чтобы сохранить картофель и лук свежими, храните их отдельно друг от друга в сухом прохладном месте в течение не более 2 недель.
- При использовании старого картофеля перед готовкой обрежьте блеклые или примятые части.
- Ешьте картофель с кожурой, чтобы в организм поступало больше клетчатки и калия. Перед приготовлением хорошо почистите клубни щеткой и хорошо вымойте.
- Картофель содержит калий, который полезен для сердца.

Картофель с пятью специями, морковью и капустой (сабджи)

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка приправы панч форон (см. раздел «Смеси специй» или используйте покупную)
1 луковица, нарезанная кубиками
1/2 чайной ложки соли
1 чайная ложка зиры
1/2 чайной ложки куркумы
3 стакана тонко нарезанной моркови
3 стакана нарезанной капусты
3 стакана картофеля, нарезанного кубиками
3 зеленых перца чили, нарезанных кубиками, без семян
1/4 стакана мелко рубленной кинзы

Способ приготовления:

1. В большом сотейнике на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте приправу панч форон и готовьте, пока семена не начнут поджариваться, приблизительно 30 секунд.
3. Добавьте лук и соль, обжарьте до мягкости, приблизительно в течение 5 минут, часто помешивая.
4. Добавьте зиру и куркуму, готовьте 1 минуту, часто помешивая.
5. Добавьте морковь, капусту и картофель, перемешайте. Накройте сотейник и уменьшите огонь до умеренно слабого. Томите в течение 10 минут или до мягкости ингредиентов.
6. Добавьте зеленый перец чили и 1/2 стакана воды, перемешайте. Накройте сотейник и готовьте 5–10 минут, пока ингредиенты не станут мягкими. Если блюдо будет суховатым, добавьте воды по мере необходимости.
7. Снимите с огня и добавьте кинзу.
8. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
9. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *Made in Bangladesh*, автор Dina Begum.

Советы

- Можно добавить картофель в суп или жаркое.
- Чтобы сырой нарезанный картофель не темнел, полностью залейте его холодной водой. Храните в холодильнике и используйте в течение 24 часов.

Дети могут:

- Выбрать картофель с гладкой кожурой и без ростков.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Pumpkin

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

Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Тыква обыкновенная

- Выбирайте тыкву с ярко-оранжевой кожурой без пятен.
- В сухом прохладном месте может храниться до 1 месяца.
- Перед приготовлением вымойте тыкву, разрежьте пополам, очистите от семян и порежьте на небольшие кусочки. Варите или запекайте кусочки тыквы примерно 10–20 минут, пока они не станут мягкими.
- Тыква содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Тыква с картофелем, приправленные карри

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 луковица, нарезанная кольцами
1 нарезанный зубчик чеснока
2,5 чайной ложки порошка карри
1 тыква или зимняя тыква, нарезанная кусочками
2 картофелины, нарезанные кусочками
3/4 чашки изюма
Соль и черный перец по вкусу
Нарезанная свежая кинза, по вкусу (по желанию)

Способ приготовления:

1. В кастрюле среднего размера на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте в течение еще 1 минуты.
3. Добавьте порошок карри, тыкву, картофель, соль и черный перец. Готовьте 5 минут, постоянно помешивая.
4. Долейте 1,5 чашки воды и добавьте изюм. Накройте крышкой и готовьте в течение 5–10 минут, пока тыква и картофель не станут мягкими.
5. Добавьте кинзу. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **countryliving.com**.

Суп из тыквы и шалфея

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
2 чашки нарезанного лука
2 столовые ложки нарезанной петрушки
2 столовые ложки нарезанного шалфея
4 чашки нарезанной кубиками тыквы или тыквы-горлянки
3 зубчика чеснока
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук, петрушку и шалфей и готовьте примерно 6–8 минут до мягкости лука. Часто помешивайте.
3. Добавьте тыкву и чеснок и готовьте 2 минуты.
4. Влейте 3 чашки воды. Накройте крышкой и готовьте в течение 12–15 минут, пока тыква не станет мягкой.
5. Сделайте пюре в блендере, при необходимости добавьте еще воды. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
6. Подогрейте кастрюлю или подавайте на стол блюдо комнатной температуры. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **bonappetit.com**.

Советы

- Сделайте пюре из отварной тыквы и добавьте в тесто для оладий.
- Удалите из тыквы семена и промойте их. Слегка подсолите и сушите в духовке 15 минут при температуре 175 °C.
- Тыква обыкновенная — один из сортов зимней тыквы. Вместо одного зимнего сорта тыквы всегда можно использовать другой.

Дети могут:

- Вынуть и промыть семена тыквы для высушивания.
- Отмерить и добавить ингредиенты в блюдо по рецепту.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Radishes

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

Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

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

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

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

Rita's Pickled Radishes

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Редис

- Выбирайте плотный редис с гладкой кожицей без вмятин. Если на редисе оставлена ботва, она не должна быть вялой.
- Удалите ботву и храните редис в немытом виде в холодильнике до 2 недель. Ботву редиса, завернутую во влажное бумажное полотенце, можно хранить в холодильнике до 3 суток.
- Редис и ботву редиса можно употреблять как в сыром, так и приготовленном виде.
- Редис содержит витамин C, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Стир-фрай из редиса с сахарным горошком

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1/2 чашки нарезанного кубиками лука-шалота
3 чашки нарезанного стручкового сахарного горошка
2 чашки редиса, нарезанного ломтиками
1/4 чашки апельсинового сока
2 столовые ложки нарезанного свежего укропа
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук-шалот и готовьте 3 минуты до мягкости.
3. Добавьте сахарный горошек и готовьте в течение 3 минут. Добавьте редис и готовьте еще 3 минуты. Перемешайте.
4. Добавьте апельсиновый сок и укроп.
5. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
6. Тщательно перемешайте. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам **smittenkitchen.com**.

Маринованный редис по рецепту Риты

Ингредиенты:

2 чашки редиса, нарезанного тонкими ломтиками
1/2 чайной ложки соли
1 столовая ложка меда
1 чашка сока лайма (4 лайма)
1 столовая ложка нарезанной мяты или кинзы (по желанию)

Способ приготовления:

1. В небольшую миску положите ломтики редиса и посолите. Отставьте в сторону.
2. Чтобы приготовить заправку, перемешайте в небольшой миске мед, сок лайма и травы (если вы их используете).
3. Полейте редис заправкой.
4. Накройте крышкой и отставьте настояться при комнатной температуре на 20–30 минут.
5. Слейте жидкость перед тем, как подавать на стол.
6. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. Рецепт предоставила Rita Khatun, Stellar Farmers Markets.

Советы

- Редис можно варить, запекать, готовить на пару или жарить.
- Смешайте тертый редис и цукини с соком лайма — получится вкусная начинка для тако.
- Из одного пучка редиса получается около 2,5 чашки тонко нарезанного редиса.

Дети могут:

- Оборвать ботву редиса.
- Вымыть редис перед приготовлением.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Red Beans

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

Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Красная фасоль

- Перед приготовлением сушеной фасоли переберите ее и выбросьте камешки и сморщенные фасолины. Замочите минимум на 8 часов.
- Чтобы сократить время подготовки, залейте сушеную фасоль холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и оставьте фасоль в воде на 1–2 часа. Слейте воду, промойте фасоль и залейте свежей водой. Томите 1–2 часа или до мягкости.
- Фасоль — недорогой источник белка и клетчатки.
- Красную фасоль можно заменить на обыкновенную или розовую фасоль.

Habichuelas Criollas (похлебка из фасоли)

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка приправы sofrito (см. раздел «Смеси специй» или используйте покупную)
1 1/2 стакана вареной или 1 банка (15,5 унций) консервированной красной фасоли, слить жидкость и промыть
4 столовые ложки томатной пасты
1 1/2 чайной ложки приправы sazón (см. раздел «Смеси специй» или используйте покупную)
1 1/2 чайной ложки приправы adobo (см. раздел «Смеси специй» или используйте покупную)
1/2 чайной ложки чесночного порошка
3 стакана воды
1 стакан нарезанной кубиками тыквы или одна мелкая зимняя тыква
1 мелкая картофелина, нарезать кубиками
1 столовая ложка порубленных зеленых оливок
1 лавровый лист
1/4 стакана нарубленной свежей кинзы
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нагрейте масло в сотейнике среднего размера на слабом огне.
2. Добавьте sofrito и обжаривайте 2 минуты.
3. Добавьте фасоль, томатную пасту, sazón, adobo, чесночный порошок и воду и перемешайте. Увеличьте огонь до среднего. Готовьте в течение 5 минут.
4. Добавьте тыкву, картофель, оливки и лавровый лист. Увеличьте огонь до сильного и доведите смесь до кипения.
5. Уменьшите огонь до малого. Накройте сотейник и томите около 20 минут, пока не приготовится тыква, добавляя воду по необходимости.
6. Снимите с огня, добавьте кинзу и приправьте солью и черным перцем по вкусу.
7. Подавайте теплым. Приятного аппетита!
8. Поставьте остатки в холодильник.

На 6 порций. Адаптировано по книге Rhonitta Chance *Vegan Boricua Cookbook*.

Советы

- 1 фунт (2 стакана) сушеной фасоли соответствует 5–6 стаканам вареной фасоли.
- Вареную или сушеную фасоль в любом рецепте можно заменить консервированной.
- Сушеную фасоль можно хранить в герметичном контейнере до 1 года.

Дети могут:

- Помогать перебирать сушеную фасоль перед замачиванием.
- Помогать разминать фасоль в пюре вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Red Beans

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

Louisiana Red Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Красная фасоль

- Перед приготовлением сушеной фасоли переберите ее и выбросьте камешки и сморщенные фасолины. Замочите минимум на 8 часов.
- Чтобы сократить время подготовки, залейте сушеную фасоль холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и оставьте фасоль в воде на 1–2 часа. Слейте воду, промойте фасоль и залейте свежей водой. Томите 1–2 часа или до мягкости.
- Фасоль — недорогой источник белка и клетчатки.
- Красную фасоль можно заменить на обыкновенную или розовую фасоль.

Красная фасоль по-луизиански

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1/2 стакана лука, нарезанного кубиками
1/2 стакана болгарского перца, нарезанного кубиками
1/4 стакана сельдерея, нарезанного кубиками
2 мелкорубленых зубчика чеснока
1 1/2 стакана вареной или 1 банка (15 1/2 унций) консервированной красной фасоли (с низким содержанием соли или без нее), слить жидкость и промыть
1 чайная ложка копченой паприки
1/2 чайной ложки сушеного тимьяна
1/2 чайной ложки сушеного орегано
1/2 чайной ложки черного перца
1 лавровый лист
2 стакана воды или овощного бульона (с низким содержанием соли или без нее)
Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. В большом сотейнике на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук, болгарский перец и сельдерей, обжарьте до мягкости, приблизительно в течение 5 минут, часто помешивая.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты.
4. Добавьте красную фасоль, травы, специи и воду или овощной бульон. Накройте сотейник, увеличьте огонь до сильного и доведите блюдо до кипения.
5. Снимите крышку, уменьшите огонь до умеренно слабого и томите в течение 15 минут или пока жидкость не начнет густеть.
6. Добавьте соль по вкусу.
7. Подавайте. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам *The Dooky Chase Cookbook*, автор Leah Chase Leah Chase и *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook,* автор Ashlee Lewis.

Советы

- 1 фунт (2 стакана) сушеной фасоли соответствует 5–6 стаканам вареной фасоли.
- Вареную или сушеную фасоль в любом рецепте можно заменить консервированной.
- Сушеную фасоль можно хранить в герметичном контейнере до 1 года.

Дети могут:

- Помогать перебирать сушеную фасоль перед замачиванием.
- Помогать разминать фасоль в пюре вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spice Blends

Adobo

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

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

Makes about 1/4 cup.
Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sazón

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

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

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

Sofrito

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

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Смеси специй

Adobo

Ингредиенты:
2 столовые ложки
чесночного порошка
2 чайные ложки куркумы
1 чайная ложка зиры
1/2 чайной ложки соли
1/2 чайной ложки черного перца
1/2 чайной ложки орегана

Способ приготовления:
1. Смешайте все специи вместе.
2. Храните в герметичном контейнере.

Выход около 1/4 стакана.
Адаптировано по книге Rhonitta Chance *Vegan Boricua Cookbook*.

Sazón

Ингредиенты:
1 столовая ложка кориандра
1 столовая ложка зиры
2 столовые ложки порошка ачиоте
или молотых зерен аннато
1 столовая ложка
чесночного порошка
2 чайные ложки сушеного орегана
2 чайные ложки лукового порошка

Способ приготовления:
1. Смешайте все специи вместе.
2. Храните в герметичном контейнере.

Выход около 1/3 стакана. Адаптировано по книге Rhonitta Chance *Vegan Boricua Cookbook*.

Sofrito

Ингредиенты:
1 мелкая желтая луковица,
нарезать кубиками
1 мелкий зеленый сладкий перец,
нарезать кубиками
1 перец ají dulce или
1/4 оранжевого сладкого перца*,
нарезать кубиками
3 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка нарубленной кинзы
Щепотка соли

*Если вы используете оранжевый сладкий перец, добавьте 1/4 чайной ложки паприки

Способ приготовления:
1. Перемешайте все ингредиенты. По возможности смешайте ингредиенты в кухонном комбайне.
2. Поместите в герметичный контейнер и храните оставшееся sofrito в холодильнике до 1 недели.
3. Остатки sofrito можно заморозить и сохранить для использования в других блюдах.

Выход около 1 стакана. Адаптировано по книге Rhonitta Chance *Vegan Boricua Cookbook*.

Советы

- Эти смеси специй можно использовать в рецепте Habichuelas Criollas (похлебки из фасоли).
- Готовьте эти смеси специй, используя имеющиеся у вас приправы.
- Смеси специй домашнего приготовления — прекрасная альтернатива покупным смесям, в которые может быть добавлена дополнительная соль.

Дети могут:

- Помочь отмерить и добавить специи в миску.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

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

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

Makes about 1/3 cup.
Adapted from **yummytummyaarthi.com**.

Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Смеси специй

Панч форон (бенгальская смесь пяти специй)

Ингредиенты:
1 столовая ложка семян горчицы (любого сорта)
1 столовая ложка семян фенхеля
1 столовая ложка семян пажитника
1 столовая ложка семян калинджи
1 столовая ложка семян зиры

Способ приготовления:
1. Смешайте все специи вместе.
2. Храните в герметичном контейнере.

Выход около 1/3 стакана.
Адаптировано по материалам **yummytummyaarthi.com**.

Советы

- Эту смесь специй можно использовать для приготовления картофеля с пятью специями, морковью и капустой (сабджи).
- Готовьте эти смеси специй, используя имеющиеся у вас приправы.
- Смеси специй домашнего приготовления — прекрасная альтернатива покупным смесям, в которые может быть добавлена дополнительная соль.

Дети могут:

- Помочь отмерить и добавить специи в миску.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Spinach

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

Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Spinach and Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Шпинат

- Выбирайте шпинат с сочными темно-зелеными листьями.
- Заверните шпинат в бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце. Положите его в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике до 7 суток.
- Перед употреблением в пищу выложите шпинат в миску с холодной водой и хорошо промойте, чтобы удалить всю грязь.
- Шпинат помогает организму вырабатывать витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Фруктовый салат со шпинатом

Ингредиенты:

4 чашки свежего шпината без стеблей, листья порвать на кусочки
1 чашка клубники, нарезанной ломтиками
1 чашка изюма
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску шпинат, клубнику и изюм. Слегка встряхните для перемешивания.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло и лимонный сок. Тщательно перемешайте.
3. Вылейте заправку в смесь со шпинатом. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
4. Хорошенько перемешайте и подавайте. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам **cityharvest.org**.

Шпинат и бобы

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
1 нарезанная луковица
2 мелко рубленных зубчика чеснока
3,5 чашки вареной фасоли сорта Great Northern
6 чашек свежего шпината без стеблей
1 столовая ложка уксуса
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 2 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты.
4. Добавьте фасоль и готовьте 3 минуты, пока блюдо не разогреется.
5. Добавляйте шпинат небольшими порциями, влейте уксус и готовьте примерно 3 минуты, помешивая, пока шпинат не станет мягким.
6. Добавьте соль и черный перец, подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Советы

- Добавляйте шпинат в супы, блюда из макарон и риса.
- Добавляйте сырой шпинат в салаты или смузи, чтобы получить еще больше питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Положить листья шпината в миску с водой и прополоскать их, чтобы смыть грязь.
- Порвать листья шпината и добавить их в суп или смузи.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spinach

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

Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Шпинат

- Выбирайте шпинат с сочными темно-зелеными листьями.
- Заверните шпинат в бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце. Положите его в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике до 7 суток.
- Перед употреблением в пищу выложите шпинат в миску с холодной водой и хорошо промойте, чтобы удалить всю грязь.
- Шпинат помогает организму вырабатывать витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Суп из красной чечевицы со шпинатом

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка семян горчицы (любого сорта)
1 небольшая луковица, нарезанная кубиками
1/2 стакана помидоров, мелко нарезанных
1 зеленый перец чили, нарезанный кубиками, без семян
3 рубленых зубчика чеснока
2/3 стакана красной чечевицы, промытой
2 стакана порванного на кусочки свежего шпината с удаленными хвостиками
1/2 чайной ложки соли
Перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большом сотейнике на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте семена горчицы и обжаривайте, пока они не зашипят, около 30 секунд.
3. Добавьте лук и обжарьте до мягкости, около 5 минут.
4. Добавьте помидоры и перец чили, обжарьте до мягкости, приблизительно в течение 2 минут, часто помешивая.
5. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты.
6. Добавьте чечевицу, шпинат, соль и 3 стакана воды. Накройте сотейник, уменьшите огонь до умеренно слабого и томите в течение 15 минут или пока чечевица не станет мягкой.
7. Снимите с огня и добавьте перец по вкусу.
8. Подавайте. Приятного аппетита!
9. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Адаптировано по материалам **kitchenofdebjani.com**.

Советы

- Добавляйте шпинат в супы, блюда из макарон и риса.
- Добавляйте сырой шпинат в салаты или смузи, чтобы получить еще больше питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Положить листья шпината в миску с водой и прополоскать их, чтобы смыть грязь.
- Порвать листья шпината и добавить их в суп или смузи.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Strawberries

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

Strawberry-Basil Sauce

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

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

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

Strawberry Pepper Salsa

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Клубника

- Выбирайте яркие, красные и плотные ягоды клубники.
- Немытая клубника может храниться в холодильнике до 7 суток. Перед употреблением в пищу вымойте, удалив хвостики.
- Клубника содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Клубничный соус с базиликом

Ингредиенты:

4 чашки нарезанной клубники
2 столовые ложки меда
2 столовые ложки лимонного сока
1/4 чашки нарезанного свежего базилика

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне нагревайте клубнику.
2. Готовьте около 4 минут, пока клубника не станет мягкой.
3. Добавьте мед и лимонный сок и помешайте. Готовьте 8–10 минут.
4. Снимите с огня, добавьте базилик и тщательно перемешайте.
5. Подавайте горячим или охлажденным.
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8.
По материалам **marthastewart.com**.

Клубничная сальса с перцем

Ингредиенты:

2 чашки нарезанной клубники
1/2 красного лука, нарезанного тонкими кольцами
1 перец халапеньо, нарезанный кубиками
1/2 нарезанного красного болгарского перца
1/2 нарезанного зеленого болгарского перца
1/2 нарезанного оранжевого болгарского перца
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
Соль, черный перец и кориандр по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в миску среднего размера и тщательно перемешайте.
2. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **yummly.com**.

Советы

- Нарезанную клубнику можно добавлять в горячие или холодные блюда из хлопьев.
- Смешайте клубнику с йогуртом или творогом.
- Взбейте клубнику, йогурт, мед и апельсиновый сок в блендере — получится фруктовый смузи.

Дети могут:

- Оторвать хвостики клубники.
- Вымыть клубнику перед употреблением.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Summer Squash

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

Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Кабачки

- Выбирайте твердые кабачки (желтого или зеленого цвета) без мягких пятен.
- В холодильнике в открытом полиэтиленовом пакете могут храниться до 10 суток.
- Перед употреблением в пищу тщательно очистите и промойте кожицу, затем срежьте концы. Семена и кожицу полезно употреблять в пищу, потому что в них много клетчатки и питательных веществ!
- Кабачки содержат калий, который полезен для сердца.

Салат из кабачков и белой фасоли

Ингредиенты:

4 чашки нарезанных кубиками кабачков
1 чашка нарезанного красного лука
2,25 чашки вареной или 1 банка (540 г или 19 унций) консервированной белой фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
2 столовые ложки растительного масла
1/4 чашки яблочного уксуса
1/2 столовой ложки нарезанного розмарина
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску кабачки, лук и фасоль.
2. В маленькой миске смешайте растительное масло, уксус, розмарин, соль и черный перец.
3. Вылейте заправку в смесь кабачков с фасолью и перемешайте.
4. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 10. По материалам **newhope360.com**.

Спагетти с цукини

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
4 зубчика мелко рубленного чеснока
2 чашки нарезанных помидоров
4 чашки цукини, нарезанных тонкими полосками
Соль, черный перец и хлопья красного перца по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
4. Добавьте помидоры и готовьте в течение 10 минут, часто помешивая.
5. Добавьте цукини и готовьте в течение 3 минут, пока он не станет мягким. Добавьте хлопья красного перца по вкусу.
6. Пробуйте как отдельное блюдо или со своей любимой пастой либо кашей!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8.

Советы

- Натрите кабачки на терке и заморозьте сырыми или добавьте в омлет.
- Тонко нарежьте и добавляйте в свежем виде в салаты или в качестве холодного овощного ассорти.
- Готовьте на пару кабачок, нарезанный кусочками, с небольшим количеством воды в течение 3 минут. Добавьте черный перец и свежие пряные травы.

Дети могут:

- Вымыть свежие кабачки.
- Натереть кабачки на терке под присмотром взрослых.
- Нарезать кабачки пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Sweet Potatoes

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

Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Flavor Flip: Chili

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Батат

- Выбирайте плотный батат с гладкой кожицей.
- В сухом прохладном месте может храниться до 2 недель.
- Перед приготовлением тщательно очистите батат от грязи и удалите глазки и темные пятна.
- Не счищайте кожицу: в ней много клетчатки и питательных веществ.
- Батат богат бета-каротином, который в организме превращается в витамин А, полезный для глаз и кожи.

Стир-фрай из батата и яблок

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
4 чашки нарезанного батата
1 чайная ложка тертого свежего имбиря (по желанию)
2 чашки нарезанных яблок
1 чайная ложка корицы

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Выложите батат, накройте крышкой и готовьте 5 минут.
3. Влейте 1/2 чашки воды и добавьте имбирь, если используете его. Накройте крышкой и готовьте 5 минут, постоянно помешивая.
4. Добавьте яблоки и корицу. Готовьте 10 минут, пока батат не станет мягким.
5. Подавайте сразу в качестве десерта или сладкого гарнира. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.
По материалам **recipes.sparkpeople.com**.

Чили из батата и красной фасоли

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
1 луковица, нарезанная кубиками
3 чашки нарезанного кубиками батата
2 мелко рубленных зубчика чеснока
2 чашки нарезанных помидоров
1,5 столовой ложки молотого копченого красного перца чили (чипотле)
2 чайные ложки молотого кумина (зиры) (по желанию)
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированной красной фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
2 столовые ложки нарезанной кинзы (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и чеснок. Готовьте около 4 минут или пока ингредиенты не станут мягкими.
3. Помешивая, добавьте батат и специи. Увеличьте огонь и жарьте 1 минуту.
4. Добавьте помидоры и 1,5 чашки воды. Готовьте в течение 10 минут.
5. Добавьте фасоль. Готовьте около 5 минут, пока фасоль не подогреется.
6. Добавьте кинзу, соль и черный перец.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **eatingwell.com**.

Советы

- Чтобы запечь батат, тщательно очистите его щеткой и запекайте при температуре 190 °C в течение 1 часа.
- Порежьте батат, сварите до мягкости и разомните. Добавьте немного свежевыжатого апельсинового сока (при наличии) и щепотку коричневого сахара, чтобы придать блюду сладкий вкус.
- Батат можно смешивать с обычным картофелем, чтобы получить блюдо с насыщенным вкусом, богатое разнообразными питательными веществами.

Вкусовые варианты: Чили

- Добавьте вместе с другими специями чайную ложку корицы. Перед окончанием приготовления добавьте чайную ложку уксуса или сока цитрусовых, чтобы блюдо получилось более ярким.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Sweet Potatoes

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

Sweet Potato Mash

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Батат

- Выбирайте плотный батат с гладкой кожицей.
- В сухом прохладном месте может храниться до 2 недель.
- Перед приготовлением тщательно очистите батат от грязи и удалите глазки и темные пятна.
- Не счищайте кожицу: в ней много клетчатки и питательных веществ.
- Батат богат бета-каротином, который в организме превращается в витамин А, полезный для глаз и кожи.

Пюре из батата

Ингредиенты:

4 стакана батата, нарезанного кубиками
1 столовая ложка растительного масла
1/2 чайной ложки корицы
1/2 чайной ложки мускатного ореха
Щепотка молотой гвоздики
1 столовая ложка меда
Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. В большую кастрюлю влейте 1 1/2 стакана воды и доведите до кипения.
2. Добавьте нарезанный кубиками батат, уменьшите огонь до среднего и готовьте под крышкой 10–15 минут или до мягкости. Чтобы ничего не пригорело, при необходимости добавьте больше воды.
3. Когда батат будет готов, слейте оставшуюся воду и поместите его в большую миску.
4. Добавьте масло, корицу, мускатный орех, гвоздику, мед и тщательно перемешайте.
5. Разомните батат, при необходимости добавьте воды.
6. Добавьте соль по вкусу.
7. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам *Sweet Potato Soul,* автор Jenné Claiborne.

Советы

- Чтобы запечь батат, тщательно очистите его щеткой и запекайте при температуре 190 °C в течение 1 часа.
- Порежьте батат, сварите до мягкости и разомните. Добавьте немного свежевыжатого апельсинового сока (при наличии) и щепотку коричневого сахара, чтобы придать блюду сладкий вкус.
- Батат можно смешивать с обычным картофелем, чтобы получить блюдо с насыщенным вкусом, богатое разнообразными питательными веществами.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Tomatoes

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

Easy Tomato Sauce

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

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

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Помидоры

- Выбирайте плотные помидоры с гладкой кожицей. Зеленые помидоры дозревают при комнатной температуре.
- Храните помидоры при комнатной температуре в защищенном от солнца месте. После созревания используйте их в течение 1 недели. Помидоры, которые хранились не в холодильнике, вкуснее; храните их в холодильнике, только если они могут испортиться до использования.
- Вымойте помидоры перед употреблением в пищу — в сыром или в приготовленном виде.
- Помидоры содержат витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Легкий томатный соус

Ингредиенты:

1,5 чайной ложки растительного масла
1 нарезанная луковица
2,5 чашки нарезанных помидоров
2 нарубленных зубчика чеснока
1/2 чайной ложки орегано (по желанию)
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Добавьте лук и готовьте, пока он не станет мягким. Часто помешивайте.
2. Добавьте помидоры, чеснок, орегано, соль и черный перец.
3. Оставьте вариться на медленном огне 15–20 минут или пока смесь не загустеет.
4. Поливайте соусом пасту, рис или приготовленные овощи. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.

Чилийский салат с помидорами

Ингредиенты:

2 чашки лука, нарезанного тонкими кольцами
1/2 чайной ложки соли
8 чашек помидоров, нарезанных ломтиками
1/4 чашки базилика или кинзы, зелень порвать руками
1 столовая ложка растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В маленькую миску выложите лук и посолите. Отставьте на 20–30 минут.
2. Промойте лук под проточной водой, чтобы удалить соль. Тщательно слейте воду.
3. Положите в большую миску помидоры, лук (с которого слита жидкость) и базилик или кинзу. Добавьте масло и тщательно перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. Рецепт предоставила Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Советы

- 1 средний помидор — это около 1 чашки нарезанных помидоров.
- Нарезанные помидоры можно добавить в яичницу-болтунью.
- Сделайте сами томатный суп! Припустите нарезанный лук и чеснок до мягкости. Добавьте ваши любимые травы, нарезанные помидоры и бульон с низким содержанием соли. Готовьте 10–15 минут и подавайте на стол. Приятного аппетита!

Дети могут:

- Вымыть помидоры холодной водой.
- Растолочь или нарезать помидоры, чтобы сделать легкий соус или сальсу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Tomatoes

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

Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Помидоры

- Выбирайте крепкие помидоры с гладкой кожицей. Зеленые помидоры дозревают при комнатной температуре.
- Храните помидоры при комнатной температуре в месте, недоступном для прямого солнечного света.
- Используйте созревшие помидоры в течение 1 недели. Помидоры вкуснее всего, если их не держали в холодильнике. Храните их в холодильнике, только если вы не можете использовать их, пока они не испортятся.
- Мойте перед едой — свежими или приготовленными.
- Помидоры содержат витамин A, полезный для глаз и кожи.

Ceviche de Chochos (севиче с фасолью)

Ингредиенты:

1 мелкая красная луковица, тонко порезать
1/4 чайной ложки соли
1 столовая ложка томатной пасты
2 столовые ложки воды
2 помидора среднего размера, порезать на тонкие ломтики
1 1/2 стакана вареных или 1 банка (15,5 унций) консервированных садовых бобов или лимской фасоли, слить жидкость и промыть
1/4 стакана апельсинового сока
2 столовые ложки сока лайма
1/4 стакана нарубленной свежей кинзы
1 чайная ложка растительного масла

Способ приготовления:

1. Высыпьте лук в миску, посыпьте солью и залейте теплой водой. Оставьте на 10 минут.
2. Слейте воду и промойте лук водой, чтобы смыть соль.
3. Положите лук, помидоры, фасоль и кинзу в большую миску.
4. В отдельной миске взбейте томатную пасту с 2 столовыми ложками воды. Затем вбейте в эту смесь апельсиновый сок, сок лайма и масло, чтобы сделать заправку. Вылейте заправку на смесь с фасолью и перемешайте.
5. Ешьте сразу или поставьте в холодильник и подавайте охлажденным!
6. Поставьте остатки в холодильник.

Количество порций — 4.
Адаптировано по материалам **laylita.com**.

Советы

- 1 помидор среднего размера дает около 1 стакана нарубленных помидоров.
- Добавьте порубленные помидоры в омлет.
- Приготовьте свой собственный томатный суп! Обжарьте нарубленный лук и чеснок до мягкости. Добавьте сои любимые травы, нарубленные помидоры и бульон с низким содержанием натрия. Варите в течение 10–15 минут. Приятного аппетита!

Дети могут:

- Мыть помидоры под холодной водой.
- Разминать или резать помидоры для приготовления быстрого соуса или сальсы.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Watermelon

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

Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

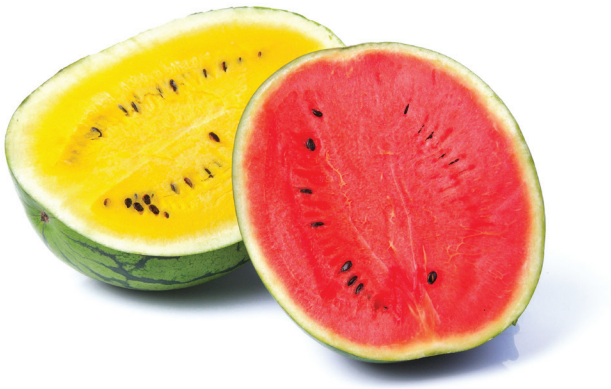
- Scoop out watermelon flesh with a spoon to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from watermelon wedges using a spoon.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Арбуз



- Хороший арбуз должен быть тяжелее, чем кажется на первый взгляд, без вмятин и мягких пятен.
- Храните неразрезанные арбузы в защищенном от солнца месте при комнатной температуре не дольше одной недели. Разрезанный арбуз может храниться в холодильнике не более 5 дней.
- Перед употреблением в пищу вымойте арбуз, разрежьте пополам или дольками и удалите косточки.
- Арбузы содержат витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Закуска из арбуза с пряностями

Ингредиенты:

3 чашки арбуза, нарезанного кубиками, с удаленными косточками
2 огурца, нарезанных тонкими ломтиками
1/2 нарезанной луковицы
1 морковь, нарезанная тонкими ломтиками
1/4 чашки яблочного уксуса
1 чайная ложка хлопьев красного перца
2 столовые ложки нарезанной мяты
1 столовая ложка нарезанной кинзы (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и аккуратно перемешайте.
2. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.
По материалам **wchstv.com**.

Сальса из арбуза и черной фасоли

Ингредиенты:

2 чашки нарезанного арбуза, с удаленными косточками
1 чашка вареной черной фасоли
1/2 чашки нарезанного лука
1 столовая ложка нарезанного зеленого перца чили
1 мелко рубленный зубчик чеснока
2 столовые ложки сока лайма
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка нарезанной кинзы (по желанию)

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и аккуратно перемешайте.
2. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.

Советы

- Добавляйте кубики или шарики арбуза во фруктовые салаты.
- Выбирайте арбузы со светло-желтым пятном на корке. Это говорит о том, что арбуз спелый.
- Добавляйте кусочки арбуза в воду, чтобы приготовить освежающий напиток.

Дети могут:

- Вынуть мякоть арбуза ложкой, чтобы перекусить или добавить в какое-либо блюдо.
- Ложкой достать косточки из ломтиков арбуза.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Winter Greens

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

Leafy Greens Salad With Apple Dressing

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Black-Eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Зимняя зелень

- При выборе зелени следите, чтобы она была сочной и не вялой, с ярко-зелеными листьями.
- Не мойте зелень, заверните ее во влажное бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце, положите в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике до 5 суток.
- Перед употреблением вымойте листья и нарежьте на небольшие кусочки.
- Зимняя зелень содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Салат из зеленолистных овощей с яблочной заправкой

Ингредиенты:

1 нарезанное яблоко
1 яблоко, натертое на терке
12 чашек нарезанных зеленолистных овощей (кудрявая капуста, листья горчицы или шпинат)
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 чайная ложка лимонного сока
2 столовые ложки растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите в большую миску нарезанное яблоко и зелень.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске тертое яблоко, уксус, лимонный сок и масло.
3. Добавьте заправку в зелень, хорошо перемешайте. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам **bonappetit.com**.

Спаржевая фасоль с листовой капустой

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
3 зубчика мелко рубленного чеснока
8 чашек рубленной листовой капусты
2 чашки нарезанных помидоров
1/4 чашки нарезанного укропа
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) спаржевой фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.

1. Добавьте лук и чеснок и готовьте в течение 5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
2. Добавьте зелень, помидоры, укроп и 1/2 чашки воды. Чтобы ничего не пригорело, при необходимости добавьте больше воды. Готовьте примерно 20–25 минут, пока зелень не станет мягкой.
3. Добавьте спаржевую фасоль. Добавьте соль и черный перец по вкусу. Перемешайте.
4. Сразу подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам **nytimes.com**.

Советы

- К зимней зелени относятся кудрявая капуста, листовая капуста, листья горчицы и мангольд. Разные виды зелени в рецептах взаимозаменяемы.
- Готовьте зимнюю зелень с маслом и чесноком, и у вас получится гарнир на скорую руку, или добавляйте ее в супы и рагу.
- Зелень можно приправить уксусом, имбирем, лимонным соком или хлопьями красного перца.

Дети могут:

- Вымыть листья холодной водой.
- Порвать листья на кусочки.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov/health/farmersmarkets**. Другие отличные рецепты можно найти на сайте **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health