

Recetas del mercado de agricultores

Haga clic en las frutas y verduras de abajo para obtener recetas deliciosas.

Ingrediente principal	Página	Ingrediente principal	Página
Manzanas	3	Ocra	49
Remolachas	5	Duraznos	51
Frijoles negros	9	Peras	53
Arándanos azules	11	Pimientos	55
Hojas verdes rehogadas	13	Ciruelas	57
Brócoli	15	Papas	59
Coles de Bruselas	17	Calabaza	63
Zapallo anco	19	Rábanos	65
Repollo	21	Frijoles rojos	67
Zanahorias	29	Mezclas de especias	71
Garbanzos	31	Espinaca	75
Maíz/Choclo/Elote	35	Fresas	79
Pepinos	37	Zapallitos	81
Berenjena	39	Batatas o camotes	83
Agua con infusión de frutas	41	Tomate	87
Ejotes	43	Sandía	91
Lechuga	45	Hojas verdes de invierno	93
Melones	47		

Para obtener consejos de alimentación saludable, haga clic en "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Spanish



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.

Manzanas



- Elija manzanas firmes con cáscara lisa, brillante y sin magullones.
- Guarde las manzanas sin lavar en el refrigerador por hasta 3 o 4 semanas.
- Se puede comer la cáscara. ¡Simplemente lávelas y disfrútelas!
- Las manzanas contienen fibra, especialmente en la cáscara, lo que ayuda a evacuar regularmente.

Puré de manzana

Ingredientes:

6 manzanas cortadas en cubos
1 cucharadita de canela
(opcional)

Instrucciones:

1. Coloque las manzanas, la canela y 1 taza de agua en una olla mediana.
2. Lleve las manzanas a ebullición a fuego fuerte, removiendo con frecuencia.
3. Reduzca a fuego medio y déjelas hervir por 30 minutos o hasta que las manzanas estén muy blandas. Remueva con frecuencia.
4. Déjelas grumosas o píselas con un tenedor para lograr un puré más ligado.
5. Sirva tibio o frío.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Manzanas y peras salteadas

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
2 manzanas picadas
1 pera picada
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharadita de canela
1/8 cucharadita de nuez
moscada molida

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada las manzanas y cocine por 3 minutos.
3. Añada las peras y el jugo de limón. Cocine por otros 3 minutos.
4. Espolvoree canela y nuez moscada. Continúe cocinando por otros 3 minutos.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de diabetic-recipes.com.

Consejos rápidos

- Exprima jugo de limón sobre las manzanas cortadas para evitar que se oxiden.
- Lleve una manzana con usted para un refrigerio rápido.
- Añada manzanas picadas a la avena, antes o después de cocinarla.

Los niños pueden:

- Lavar las manzanas.
- Untar mantequilla de maní en rebanadas de manzana.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Remolachas

- Elija remolachas firmes y suaves con un color intenso y oscuro.
- Separe las hojas de remolacha de las raíces; guárdelas en el refrigerador y utilícelas en un plazo de 2 semanas.
- Antes de comerlas, retire las hojas de remolacha, dejando 1 pulgada del tallo.
- Frote bien las remolachas y déjeles la cáscara. Las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Las remolachas contienen fibra, lo que ayuda a evacuar regularmente.



Ensalada de remolacha y zanahoria con jengibre

Ingredientes:

4 tazas de remolacha rallada
4 tazas de zanahoria rallada
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de chile poblano picado
1 cucharada de jengibre finamente picado
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharaditas de mostaza
1/4 taza de cilantro fresco picado
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Para preparar la ensalada, mezcle la remolacha, la zanahoria, la cebolla, el chile poblano y el jengibre en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle jugo de lima, aceite, mostaza y cilantro. Vierta la mezcla sobre la ensalada.
3. Sazone con sal y pimienta negra.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **yummly.com**.

Remolachas y hojas verdes glaseadas

Ingredientes:

1 cebolla en rebanadas
5 remolachas con hojas picadas
3 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego alto, coloque la cebolla, la remolacha, el vinagre y el aceite.
2. Cubra los vegetales con 1 taza de agua y lleve a ebullición.
3. Reduzca a fuego bajo y deje hervir por 15 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
4. Añada las hojas verdes y cocine por 5 minutos más. Sazone con sal y pimienta negra.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de *The Modern Vegetarian Kitchen*, por Peter Berley.

Consejos rápidos

- Si el jugo de la remolacha le mancha las manos, frótelas con una cucharadita de sal y enjuáguelas.
- Añada rebanadas de remolacha cocida o remolacha cruda rallada a las ensaladas.
- ¡No tire las hojas de remolacha! Lávelas, píquelas y añádalas a una sopa o a un plato salteado.

Los niños pueden:

- Fregar las raíces de la remolacha.
- Enjuagar y quitar las hojas de remolacha.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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 Anup Singh.

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



Remolachas

- Elija remolachas firmes y suaves con un color intenso y oscuro.
- Separe las hojas de remolacha de las raíces; guárdelas en el refrigerador y utilícelas en un plazo de 2 semanas.
- Antes de comerlas, retire las hojas de remolacha, dejando 1 pulgada de tallo.
- Frote bien las remolachas y déjeles la cáscara. Las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Las remolachas tienen fibra, lo que ayuda a evacuar regularmente.



Remolachas con semillas de mostaza

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de semillas de mostaza amarilla
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de cilantro
- 1 cucharadita de garam masala
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar
- 3 tazas de remolacha picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de agua

Indicaciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue las semillas de mostaza y cocine hasta que silben, unos 30 segundos.
3. Agregue la cebolla y revuelva hasta que esté blanda, por unos 5 minutos.
4. Agregue el comino, el cilantro, el garam masala y el coco. Cocine por 1 minuto.
5. Agregue las remolachas y cocine por 3 minutos. Revuelva.
6. Añada la sal y el agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y tapar.
7. Cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las remolachas estén blandas.
8. Una vez que las remolachas estén blandas, retire la tapa y cocine durante 2 a 3 minutos hasta que el líquido restante se espese.
9. Apague el fuego y tape la sartén. Deje reposar durante 5 minutos para que el plato absorba todos los sabores.
10. ¡Servir y disfrutar!
11. Refrigere las sobras.

Rinde 4 porciones. Adaptado de *Indian For Everyone* de Anupy Singla.

Consejos rápidos

- Si el jugo de la remolacha le mancha las manos, frótelas con una cucharadita de sal y enjuáguelas.
- Añada rebanadas de remolacha cocida o remolacha cruda rallada a las ensaladas.
- ¡No tire las hojas de remolacha! Lávelas, píquelas y añádalas a una sopa o a un plato salteado.

Los niños pueden:

- Fregar las raíces de la remolacha.
- Enjuagar y quitar las hojas de remolacha.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Frijoles negros

- Antes de cocinar los frijoles secos, quite las piedrecitas y los frijoles arrugados. Déjelos en remojo como mínimo 8 horas.
- Para acelerar el tiempo de preparación, cubra los frijoles secos con agua fría y hierva. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo por 1 a 2 horas. Escúrralos, lávelos y cúbralos con agua fresca. Hiérvalos por 1 a 2 horas o hasta que estén blandos.
- Los frijoles son una fuente asequible de proteína y fibra.



Frijoles negros y pimientos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla picada
1 chile pimiento verde picado
4 dientes de ajo finamente picados
1 cucharadita de comino
2 cucharaditas de orégano deshidratado
1 cucharadita de jengibre fresco pelado y finamente picado
1 1/2 tazas o una lata (15 1/2 onzas) de frijoles negros escurridos y lavados
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 jalapeño sin semillas y cortado en cubos
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada las cebollas y remueva hasta que estén blandas, por unos 5 minutos.
3. Añada el chile pimiento y remueva hasta que esté blando, por unos 3 minutos.
4. Añada el ajo, el comino, el orégano y el jengibre, y cocine por 1 minuto más.
5. Añada los frijoles negros, el vinagre, los jalapeños y 1/2 taza de agua. Hierva, luego reduzca a fuego bajo, tape la sartén y hierva por 5 minutos.
6. Sazone con sal y pimienta negra.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de thespruceeats.com.

Salsa de frijoles negros para untar

Ingredientes:

1 1/2 tazas o una lata (15 1/2 onzas) de frijoles negros escurridos, lavados y cocidos
1 cebolla picada
3/4 cucharadita de paprika
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo finamente picado
2 cucharadas de albahaca picada (opcional)
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón, mezcle todos los ingredientes. Hágalos puré y mézclelos bien.
2. ¡Sirva y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 10 porciones. Adaptado de vegweb.com.

Consejos rápidos

- 1 libra de frijoles secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles enlatados pueden reemplazar los frijoles secos o cocidos en cualquier receta.
- Los frijoles secos se pueden mantener en un recipiente hermético por hasta 1 año.

Los niños pueden:

- Ayudar a clasificar los frijoles secos antes de remojarlos.
- Ayudar a pisar los frijoles con un tenedor.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Arándanos azules

- Elija arándanos azules firmes y sin arrugas.
- Refrigere por hasta 3 días o lávelos, colóquelos en una bolsa de plástico y congélelos de 3 a 6 meses.
- Antes de comerlos, lávelos, quite los tallos y ¡disfrute!
- Los arándanos azules contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Ensalada de frutas con arándanos azules y tomillo

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos azules
- 4 duraznos o nectarinas picadas
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco pelado y finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón o más, a gusto
- 2 cucharadas de agua
- 1 durazno rallado
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle bien todos los ingredientes.
2. Enfríe en el refrigerador por al menos 1 hora.
3. ¡Sirva y disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Adaptado de simplyrecipes.com.

Conserva de arándanos azules y uvas

Ingredientes:

- 2 tazas de arándanos azules
- 2 tazas de uvas rojas sin semilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jengibre fresco pelado y finamente picado
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande a fuego medio-alto, mezcle los arándanos azules, las uvas, la miel, el jengibre, el romero y el vinagre.
2. Hierva, luego reduzca a fuego bajo y deje en ebullición por 15 minutos.
3. Retire la sartén del fuego y sazone con sal y pimienta negra.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 10 porciones.

Adaptado de marthastewart.com.

Consejos rápidos

- Agréguelos al cereal frío o caliente del desayuno o a un yogur descremado.
- Licúe arándanos azules con hielo y su fruta favorita fresca o congelada para preparar un batido.

Los niños pueden:

- Lavar los arándanos azules antes de comerlos.
- Colocar los arándanos azules en un tazón o en una bolsa para un refrigerio en casa o fuera de casa.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Hojas verdes rehogadas



- Las hojas verdes rehogadas son una mezcla de hojas verdes oscuras, como berza, col rizada, acelga suiza, hojas de mostaza, hojas de nabo y hojas de remolacha.
- Elija hojas verdes húmedas y crujientes con un color verde oscuro.
- Envuelva las hojas verdes sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa de plástico y manténgalas en el refrigerador por hasta 3 a 5 días.
- Antes de cocinarlas, lávelas bien y corte las hojas del tallo.
- Las hojas verdes oscuras contienen hierro, que es bueno para la circulación.

Berza con salsa picante de maní

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo finamente picados
1/4 cucharadita de hojuelas de chile rojo trituras
6 tazas de berza picada
1 taza de tomates picados
2 cucharadas de mantequilla de maní
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el ajo y las hojuelas de chile rojo, y cocine hasta que estén blandos, por unos 5 minutos. Remueva con frecuencia.
3. Añada la berza y 1/4 taza de agua. Tape y cocine hasta que la berza esté blanda, por unos 15 minutos.
4. Añada el tomate y la mantequilla de maní. Añada pimienta negra a gusto.
5. Remueva bien. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Berza rehogada

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharaditas de ajo finamente picado
1 cebolla amarilla picada
3 tomates medianos cortados en cubos
1/2 cucharadita de curry en polvo
1/2 cucharadita de cilantro
9 tazas de berza picada o de otros vegetales de hojas verdes sin los tallos
1 cucharada de paprika ahumada (opcional)
1/4 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 limón exprimido
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén blandos, por unos 3 a 5 minutos. Remueva con frecuencia.
3. Añada los tomates, el curry, el cilantro y la paprika. Continúe removiendo por unos 2 minutos.
4. Añada 1/4 taza de agua, tape la sartén y hierva por 5 minutos.
5. Añada la berza, la pimienta de cayena y el jugo de limón. Tape y siga cocinando por otros 5 a 10 minutos, hasta que la berza esté cocida.
6. Sazone con sal y pimienta negra a gusto.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de africanbites.com.

Consejos rápidos

- Se puede añadir hojas verdes rehogadas a sopas unos minutos antes de servir.
- 1 libra de hojas verdes equivale a unas 8 tazas de hojas picadas.

Los niños pueden:

- Lavar las hojas verdes con agua fría.
- Arrancar las hojas verdes para agregarlas a un plato.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Broccoli

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



Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Brócoli

- Elija brócoli con cogollos de color verde oscuro.
- Guárdelo en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico por hasta 1 semana.
- Antes de cocinarlo, lávelo y corte los cogollos de los tallos. Disfrute los cogollos y los tallos crudos o cocidos.
- El brócoli contiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y curar heridas.



Brócoli salteado

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
2 dientes de ajo finamente picados
3 tazas de cogollos de brócoli
2 zanahorias picadas
1 chile pimienta amarillo
cortado en tiras
1 cebolla picada
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, coloque el aceite y el ajo. Cocine a fuego alto por 2 minutos.
2. Añada el brócoli, las zanahorias y 1/2 taza de agua. Cocine por 3 minutos; remueva con frecuencia.
3. Añada el chile pimienta y la cebolla. Cocine por 5 minutos más y continúe removiendo con frecuencia.
4. Retire del fuego. Las verduras estarán crujientes y brillosas.
5. Añada jugo de limón y sal, y mezcle bien.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 5 porciones.

Ensalada de brócoli picado

Ingredientes:

4 tazas de brócoli picado pequeño
3/4 taza de arándanos rojos
deshidratados o pasas picadas
2 o 3 cebollinos o cebollas
de verdeo rebanadas
2 zanahorias ralladas
1 pepino picado
3 cucharadas de vinagre de sidra
de manzana
1/4 taza de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva 4 tazas de agua a fuego alto.
2. Añada el brócoli y cocine por 3 minutos.
3. Lave el brócoli en agua fría hasta que se enfríe.
4. Coloque el brócoli enfriado, los frutos secos y el resto de las verduras en un tazón.
5. Para preparar el aderezo, bata a mano vinagre y aceite en un tazón aparte hasta que estén combinados.
6. Vierta el aderezo sobre los vegetales mixtos y los frutos secos. Sazone con sal y pimienta a gusto.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Enviada por Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Consejos rápidos

- Coma el brócoli crudo con un aderezo para ensalada con bajo contenido de grasa para un refrigerio saludable y crujiente.
- No tire los tallos de brócoli. Puede cortarlos en rebanadas y comerlos con su aderezo o salsa favorita.
- Prepare el brócoli al vapor con ajo para una deliciosa guarnición.

Los niños pueden:

- Lavar el brócoli.
- Separar del tallo los cogollos del brócoli.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Brussels Sprouts

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



Brussels Sprouts With Peanut Dressing

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Brussels Sprouts With Apples and Onions

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Flavor Flip: Peanut Dressing

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

Coles de Bruselas



- Elija coles de Bruselas firmes y de color verde brillante, sin hojas amarillas o marchitas y con pocos agujeros.
- Guarde las coles de Bruselas sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 10 días.
- Antes de comerlas, quíteles el tallo y las hojas descoloridas, y lávelas bien.
- Las coles de Bruselas contienen calcio, que ayuda a desarrollar huesos fuertes.

Coles de Bruselas con aderezo de maní

Ingredientes:

5 tazas de coles de Bruselas en rebanadas finas
1 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de miel
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio
Pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada las coles de Bruselas.
2. Para preparar el aderezo, mezcle mantequilla de maní, aceite, vinagre, miel y salsa de soja en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre las coles de Bruselas.
4. Añada pimienta negra a gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 5 porciones. Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Coles de Bruselas con manzana y cebolla

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla cortada en cubos
4 tazas de coles de Bruselas en rebanadas
2 tazas de manzana cortada en cubos
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharadita de pimienta negra
Sal a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla. Cocine por 5 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añada las coles de Bruselas y cocine por 5 minutos.
4. Añada la manzana y cocine por 5 a 10 minutos, o hasta que esté blanda.
5. Retire del fuego y añada jugo de limón, pimienta negra y sal. Mezcle bien.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Adaptado de nytimes.com.

Consejos rápidos

- Corte en tiras las coles de Bruselas crudas y añádalas a una ensalada. También saben muy bien cuando se preparan al vapor, asadas o salteadas.
- Para asar las coles de Bruselas, mézclelas con aceite, sal y pimienta negra. Colóquelas en una bandeja para hornear y áselas a 400 grados Fahrenheit por 30 a 40 minutos.
- Corte las coles de Bruselas en cuartos y añádalas a cazuelas, estofados y sopas.

Cambio de sabor: Aderezo de maní

- Añada 2 dientes de ajo finamente picado y 1 cucharadita de jengibre fresco pelado y finamente picado al aderezo.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Butternut Squash

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



Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Zapallo anco

- Elija zapallo anco pesado para su tamaño con cáscara lisa y firme.
- Guárdelo en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses.
- Antes de cocinarlo, lávelo, córtelo a la mitad y quítele las semillas. No le quite la cáscara y hornee por 30 minutos a 350 grados Fahrenheit.
- El zapallo anco contiene potasio, que es bueno para el corazón.



Zapallo anco y sidra de manzana

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
4 tazas de zapallo anco
sin semilla y cortado en cubos
3/4 taza de sidra de manzana
1 cucharada de hierbas frescas
picadas (salvia, romero o tomillo)
o 2 cucharaditas de hierbas secas
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego alto. Añada la cebolla y cocine hasta que esté blanda.
2. Añada el zapallo anco y la sidra de manzana. Cocine por unos 15 minutos.
3. Añada hierbas, sal y pimienta negra a gusto. Cocine por unos 2 minutos.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Zapallo anco con berza

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla picada
1 chile pimienta rojo picado
3 tazas de zapallo anco sin semillas
y cortado en cubos
3 tazas de berza picada
1/4 cucharadita de sal
Pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada la cebolla y el chile pimienta y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada el zapallo y cocínelo con la olla tapada por 5 minutos.
3. Añada la berza, la sal, la pimienta negra y 1/2 taza de agua. Añada más agua, si es necesario, para evitar que se pegue. Cocine hasta que las verduras estén blandas, por unos 8 a 10 minutos.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones.

Consejos rápidos

- Pruebe todos los tipos de zapallo de invierno: anco, calabaza tipo bellota, calabaza Hubbard o Kabocha. Cada una tiene un sabor y una textura diferentes.
- Se puede intercambiar cualquier tipo de calabaza en las recetas.
- Si le sobró calabaza de una receta, añádala al yogur o a la avena.
- Añada calabaza a sopas o guisados.
- ¡Hornee las semillas para un refrigerio delicioso!

Los niños pueden:

- Quitar las semillas del zapallo anco.
- Rellenar las mitades del zapallo con una mezcla de verduras.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Repollo

- Elija repollos que estén firmes y sin manchas marrones.
- Refrigere el repollo sin lavar por hasta 2 semanas.
- Antes de comerlo, quitar las hojas exteriores y enjuagar bien.
- El repollo tiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y cicatrizar heridas.



Ensalada de repollo y eneldo

Ingredientes:

- 2 tazas de repollo cortado en tiras
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de eneldo finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada el repollo y la zanahoria. Mezcle bien.
2. Para preparar el aderezo, mezcle aceite, vinagre, eneldo, sal y pimienta negra en un tazón pequeño. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo de aceite y vinagre sobre la mezcla de repollo y mezcle.
4. Sirva de inmediato o refrigere por unos 30 minutos antes de servir. ¡Disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Adaptado de recipes.sparkpeople.com.

Repollo guisado

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tallos de apio picados
- 3 tazas de repollo picado
- 2 tazas de tomates picados o 1 lata (14 1/2 onzas) de tomates guisados
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el ajo y el apio.
3. Cocine por 5 minutos o hasta que estén blandos.
4. Añada el repollo y los tomates y cocine sin tapar por 3 minutos. Tape la sartén y cocine a fuego bajo por unos 20 minutos, hasta que el repollo esté blando. Remueva con frecuencia.
5. Sazone con sal y pimienta negra.
6. Sirva frío o caliente y ¡disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones.

Consejos rápidos

- El repollo sirve para hacer una deliciosa ensalada cruda. Simplemente pique o triture y mezcle con su aderezo favorito.
- Las hojas de repollo se pueden rellenar con arroz cocido y frijoles.
- Agregue repollo rallado a una sopa, sofría o guise para obtener más volumen, nutrientes y sabor.

Los niños pueden:

- Retirar las hojas exteriores de los repollos.
- Rellenar las hojas con el relleno.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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



Repollo

- Elija repollos que estén firmes y sin manchas marrones.
- Refrigere el repollo sin lavar por hasta 2 semanas.
- Antes de comerlo, quitar las hojas exteriores y enjuagar bien.
- El repollo tiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y cicatrizar heridas.



Pikiliz haitiano

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de repollo rallado
- 1 taza de cebolla en rodajas
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de pimienta en rodajas finas
- 1/8 cucharadita de clavo molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de chile panameño, cortado a lo largo, sin tallo, con semillas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de vinagre blanco

Indicaciones:

1. En un tazón grande, mezcle el repollo, la cebolla, las zanahorias, el pimienta en rodajas, el clavo molido y la sal.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y el vinagre. Vierta la mezcla sobre la mezcla de repollo.
3. Agregue el chile panameño cortado a la mitad y deje que los ingredientes se marinen durante al menos 15 minutos.*
4. Una vez listo, retira el chile panameño. ¡Servir y disfrutar!
5. Refrigere las sobras.

Sirve para 15 a 20 personas como condimento para platos salados. Adaptado de **savorythoughts.com**.

* Por lo general, Pikiliz se marina al menos de 24 a 48 horas antes de servir, pero se puede servir justo después de prepararlo.

Consejos rápidos

- El repollo sirve para hacer una deliciosa ensalada cruda. Simplemente pique o triture y mezcle con su aderezo favorito.
- Las hojas de repollo se pueden rellenar con arroz cocido y frijoles.
- Agregue repollo rallado a una sopa, sofría o guiso para obtener más volumen, nutrientes y sabor.

Los niños pueden:

- Retirar las hojas exteriores de los repollos.
- Rellenar las hojas con el relleno.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Repollo

- Elija repollos que estén firmes y sin manchas marrones.
- Refrigere el repollo sin lavar por hasta 2 semanas.
- Antes de comerlo, quitar las hojas exteriores y enjuagar bien.
- El repollo tiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y cicatrizar heridas.



Repollo taiwanés con chile y ajo

Ingredientes:

- 4 tazas de repollo verde picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio

Indicaciones:

1. Coloque el repollo en un tazón grande, espolvoree con sal y mezcle bien. Deje reposar durante al menos 5 minutos, permitiendo que la sal extraiga el agua del repollo.
2. Después de 5 minutos, escurra el agua del recipiente. Enjuague el exceso de sal y deje el repollo en un colador para que se seque o use una toalla limpia para secarlo.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto y agregue el aceite. Una vez que el aceite esté caliente, agregue el jalapeño y el ajo. Revuelva rápidamente durante unos 5 segundos para evitar que se quemen.
4. Agregue el repollo y cocine entre 3 y 5 minutos revolviendo muy poco. Permita que los bordes del repollo se doren.
5. Lleve el fuego a una temperatura alta. Revuelva el repollo y cocine por 2 minutos más.
6. Apague el fuego, agregue la salsa de soja y revuelva.
7. ¡Sirva caliente y disfrute!
8. Refrigere las sobras.

Rinde 4 porciones. Adaptado de *Vegetarian Chinese Soul Food* de Hsiao-Ching Cho.

Consejos rápidos

- El repollo sirve para hacer una deliciosa ensalada cruda. Simplemente pique o triture y mezcle con su aderezo favorito.
- Las hojas de repollo se pueden rellenar con arroz cocido y frijoles.
- Agregue repollo rallado a una sopa, sofría o guise para obtener más volumen, nutrientes y sabor.

Los niños pueden:

- Retirar las hojas exteriores de los repollos.
- Rellenar las hojas con el relleno.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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



Repollo

- Elija repollos que estén firmes y sin manchas marrones.
- Refrigere el repollo sin lavar por hasta 2 semanas.
- Antes de comerlo, quitar las hojas exteriores y enjuagar bien.
- El repollo tiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y cicatrizar heridas.



Repollo guisado (guiso de repollo dominicano)

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento mediano, cortado en tiras
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 taza de agua
- 3 tazas de repollo rallado
- 1 cucharada de aceitunas verdes picadas
- 1 cucharadita de vinagre
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta negra al gusto

Indicaciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 2 minutos.
3. Reduzca el fuego al mínimo. Agregue el pimiento y los tomates y cocine por 3 minutos.
4. En un tazón pequeño, mezcle la pasta de tomate con 1 taza de agua. Agregue a la sartén y cocine durante 2 a 3 minutos.
5. Agregue el repollo, las aceitunas, el vinagre y la pimienta de cayena y revuelva. Tape la cacerola y cocine a fuego lento hasta que el repollo esté suave, unos 15 minutos.
6. Agregue el cilantro y sazone con sal y pimienta negra al gusto.
7. ¡Servir y disfrutar!
8. Refrigere las sobras.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de **dominicancooking.com**.

Consejos rápidos

- El repollo sirve para hacer una deliciosa ensalada cruda. Simplemente pique o triture y mezcle con su aderezo favorito.
- Las hojas de repollo se pueden rellenar con arroz cocido y frijoles.
- Agregue repollo rallado a una sopa, sofría o guise para obtener más volumen, nutrientes y sabor.

Los niños pueden:

- Retirar las hojas exteriores de los repollos.
- Rellenar las hojas con el relleno.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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](https://www.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.

Zanahorias

- Elija zanahorias firmes, lisas y sin grietas.
- Guárdelas en el refrigerador, crudas y sin lavar, por hasta 2 semanas. Refrigere las zanahorias cocidas por hasta 3 días.
- Antes de comerlas, restriéguelas y lávelas bien. No es necesario quitarles la cáscara, que está llena de nutrientes.
- Las zanahorias contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Ensalada de zanahoria y pasas

Ingredientes:

2 tazas de zanahoria rallada
1/4 taza de pasas
1 manzana cortada en cubos
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo finamente picado
1/4 cucharadita de canela
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada las zanahorias, las pasas y la manzana.
2. Para preparar el aderezo, mezcle bien el resto de los ingredientes en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la zanahoria y las pasas. Remueva bien.
4. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 5 porciones.

Zanahorias y tomates rehogados

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de semillas enteras de cilantro o de comino (o 1 cucharadita de estos en polvo)
1 taza de cebolla picada
4 tazas de zanahorias picadas
4 dientes de ajo finamente picados
1 taza de tomates picados
1/2 taza de menta picada
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Añada el cilantro o el comino y la cebolla, y cocine hasta que estén blandos, por unos 5 minutos.
3. Añada la zanahoria y el ajo y cocine por 3 minutos.
4. Añada el tomate y la mitad de la menta. Cocine hasta que la zanahoria esté blanda, por unos 10 minutos.
5. Apague el fuego y añada la pimienta negra y el resto de la menta.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de **nytimes.com**.

Consejos rápidos

- Coma bastones de zanahoria con aderezo para ensalada o salsa con bajo contenido de grasa.
- Añada zanahoria rallada a sopas o ensaladas.
- Lave y cocine las hojas de las zanahorias para comerlas.

Los niños pueden:

- Quitar las hojas verdes.
- Restregar la cáscara de las zanahorias.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Garbanzos

- Antes de cocinar los frijoles secos, quite las piedrecitas y los frijoles arrugados. Déjelos en remojo como mínimo 8 horas.
- Para acelerar el tiempo de preparación, cubra los garbanzos con agua fría y hierva. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo por 1 a 2 horas. Escúrralos, lávelos y cúbralos con agua fresca. Hiérvalos por 2 horas o hasta que estén blandos.
- Los frijoles son una fuente asequible de proteína y fibra.



Ensalada de garbanzos

Ingredientes:

1 cebolla pequeña finamente picada
1/2 taza de vinagre blanco
1 chile pimienta verde cortado en cubos
1 tomate cortado en cubos
1 diente de ajo finamente picado
1 1/2 tazas o una lata (15 1/2 onzas)
de garbanzos escurridos y lavados
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 taza de cilantro finamente picado
1 cucharadita de paprika ahumada
1 cucharadita de comino
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, añada las cebollas y cubra con vinagre. Reserve por 10 minutos.
2. En un tazón aparte, mezcle el chile pimienta, el tomate, el ajo y los garbanzos.
3. Añada aceite, cilantro, paprika y comino, y mezcle.
4. Escurra el vinagre de las cebollas y añádalas a la ensalada.
5. Añada sal y pimienta negra a gusto.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 7 porciones. Adaptado de **jehancancook.com**.

Consejos rápidos

- 1 libra de garbanzos secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de garbanzos cocidos.
- Se pueden mantener los garbanzos secos en un recipiente hermético por hasta 1 año.

Los niños pueden:

- Ayudar a verter el agua sobre los frijoles secos para remojarlos y cocinarlos.
- Ayudar a pisar los frijoles cocidos con un tenedor.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Garbanzos

- Antes de cocinar los frijoles secos, quite las piedrecitas y los frijoles arrugados. Déjelos en remojo como mínimo 8 horas.
- Para acelerar el tiempo de preparación, cubra los garbanzos con agua fría y hierva. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo por 1 a 2 horas. Escúrralos, lávelos y cúbralos con agua fresca. Hiérvalos por 2 horas o hasta que estén blandos.
- Los frijoles son una fuente asequible de proteína y fibra.



Garbanzos al curry

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 cebolla mediana cortada en cubos
4 dientes de ajo finamente picados
1/2 cucharadita de comino
2 1/2 cucharadas de curry en polvo
3 papas grandes cortadas en cubos
1 1/2 tazas o una lata (15 1/2 onzas)
de garbanzos escurridos y lavados
4 tazas de espinaca bebé bien comprimida
1 lima exprimida
1/2 taza de hierbas frescas finamente
picadas (perejil, albahaca, tomillo
o cilantro)
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-bajo. Añada la cebolla y el ajo, y saltee por 2 a 3 minutos, hasta que estén blandos.
2. Añada el comino y el curry en polvo y saltee por 3 a 5 minutos.
3. Suba el fuego a medio-alto; añada las papas y 2 1/2 tazas de agua. Hierva.
4. Reduzca a fuego bajo y tape la sartén parcialmente. Hierva a fuego lento por 10 minutos o hasta que las papas estén blandas.
5. Añada los garbanzos y la espinaca bebé, tape la sartén y cocine por 1 o 2 minutos o hasta que la espinaca se sofríe.
6. Retire del fuego, añada hierbas frescas, sal y pimienta negra a gusto, y mezcle.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **caribbeanpot.com**.

Consejos rápidos

- 1 libra de garbanzos secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de garbanzos cocidos.
- Se pueden mantener los garbanzos secos en un recipiente hermético por hasta 1 año.

Los niños pueden:

- Ayudar a verter el agua sobre los frijoles secos para remojarlos y cocinarlos.
- Ayudar a pisar los frijoles cocidos con un tenedor.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Maíz/Choclo/Elote

- Elija vainas verdes frescas sin manchas de oxidación.
- Déjele la cáscara y envuélvalo en una bolsa de plástico. Refrigere por hasta 7 días.
- El maíz se puede comer crudo. Simplemente quite las cáscaras y las barbas, lávelos, corte los granos de la mazorca y ¡disfrute!
- El maíz contiene fibra, que ayuda a evacuar regularmente.



Ensalada de maíz crudo Salad

Ingredientes:

4 elotes de maíz/choclo/elote
1 cebolla roja picada
2 tomates picados
2 zanahorias ralladas
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 taza de vinagre
1 taza de cilantro fresco picado
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Quite las cáscaras del maíz, lávelo y corte los granos de la mazorca.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, la cebolla, los tomates y las zanahorias.
3. Para preparar el aderezo, mezcle aceite, vinagre, cilantro, sal y pimienta negra en un tazón pequeño. Mezcle bien.
4. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de greenmarketrecipes.com.

Polenta de maíz fresco

Ingredientes:

4 elotes de maíz/choclo/elote
1 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de cebolla picada
1/2 cucharadita de sal
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Quite las cáscaras del maíz, lávelo y ralle los granos de maíz con un rallador cuadrado. Guarde los sólidos y los líquidos del maíz.
2. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté blanda, por unos 5 minutos.
3. Añada el maíz y cocine hasta que esté espeso, por unos 3 minutos.
4. Retire del fuego y añada sal y pimienta negra a gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de food52.com.

Consejos rápidos

- Puede comer el maíz crudo, cocido o asado, o agregarlo a ensaladas, sopas, estofados o platos salteados.
- Para hervirlo, quite la cáscara y las barbas del extremo, luego coloque los choclos/elotes enteros en agua hirviendo por 7 minutos.
- 1 elote de maíz/choclo/elote contiene, aproximadamente, 3/4 taza de granos.

Los niños pueden:

- Quitar las cáscaras y las barbas de los choclos/elotes.
- Remover los ingredientes de la ensalada de maíz.

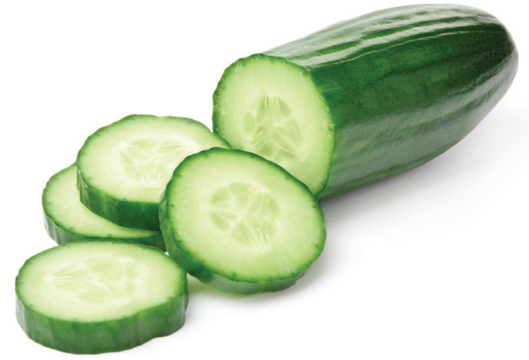
Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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

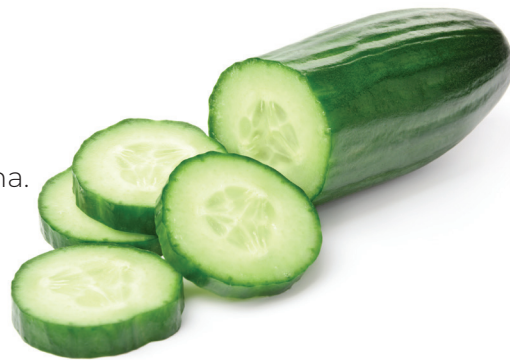
- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber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

Kids can:

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

Pepinos

- Elija pepinos firmes sin manchas ni magullones.
- Guarde los pepinos enteros en el refrigerador por hasta 1 semana.
- Antes de comerlos, lávelos y córtelos los extremos. La cáscara y las semillas se pueden comer y están llenas de fibra y nutrientes.
- Los pepinos contienen mucha agua, que ayuda a mantenerse hidratado.



Pepinos dulces y picantes

Ingredientes:

3 pepinos cortados en rebanadas finas
1/2 cebolla roja picada
1/2 taza de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de azúcar
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de hojuelas de chile

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle los pepinos y la cebolla roja.
2. Para preparar el aderezo, mezcle 1/2 taza de agua, vinagre, azúcar, sal y hojuelas de chile rojo en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre los pepinos y mezcle suavemente.
4. ¡Sirva frío y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de ourbestbites.com.

Ensalada de pepino y tomate

Ingredientes:

2 pepinos en rebanadas
2 tomates picados
1 cebolla en rebanadas
1/2 cucharadita de ajo picado
1/2 cucharadita de orégano deshidratado (opcional)
1 cucharada de aceite vegetal
3 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Enfríe por 1 hora.
3. Remueva y sirva. ¡Disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Consejos rápidos

- Añada pepino picado a ensaladas o a sándwiches para que sean más crujientes.
- Corte los pepinos a la mitad y a lo largo, y quite las semillas. Rellene con requesón con bajo contenido de grasa, ensalada de huevo o de atún.
- Prepare encurtido de pepinos rápido: Mezcle la misma cantidad de vinagre y de agua con una pizca de sal y sus especias favoritas. Vierta sobre rebanadas de pepino y disfrute en 1 hora.

Los niños pueden:

- Lavar los pepinos antes de comerlos.
- Cortar los pepinos con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Berenjena



- Elija berenjenas con cáscara lisa y sin áreas blandas.
- Guarde las berenjenas sin lavar en el refrigerador por hasta 10 días.
- Antes de cocinarlas, lávelas y córtelas la parte de arriba. La cáscara y las semillas se pueden comer y contienen fibra y nutrientes.
- Las berenjenas contienen antioxidantes, que ayudan a combatir enfermedades.

Berenjena con albahaca

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1/2 jalapeño sin semillas y cortado en cubos
2 dientes de ajo cortados en cubos
1 cucharada de jengibre fresco pelado y finamente picado
8 tazas de berenjena cortada en cubos
2 cucharadas de salsa de soja con bajo contenido de sodio
1 cucharadita de miel o azúcar
1 taza de albahaca picada
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada el jalapeño, el ajo y el jengibre, y cocine por 2 minutos. Remueva con frecuencia.
2. Añada la berenjena y remueva. Añada 1 taza de agua, tape la sartén y cocine hasta que la berenjena esté blanda, por unos 6 a 7 minutos. Añada más agua, si es necesario.
3. Añada la salsa de soja y la miel, y remueva. Apague el fuego.
4. Añada la albahaca y remueva. Añada sal y pimienta negra a gusto.
5. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Adaptado de **thaitable.com**.

Estofado de tomate y berenjena

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
1 taza de chile pimienta verde picado
2 dientes de ajo cortados en cubos
8 tazas de berenjena picada
3 tazas de tomate fresco picado
1 cucharada de tomillo fresco o 2 cucharaditas de tomillo deshidratado
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y el chile pimienta, y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada el ajo y cocine por 1 minuto. Añada la berenjena y cocine otros 5 minutos.
3. Añada el tomate y el tomillo, remueva y hierva. Reduzca a fuego bajo y cocine hasta que la salsa se espese y la berenjena esté totalmente cocida, por unos 15 minutos. Añada sal y pimienta negra a gusto. Remueva con frecuencia.
4. Sirva tibio o caliente y ¡disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Adaptado de **nytimes.com**.

Consejos rápidos

- Utilice berenjena cortada en cubos en platos principales o guarniciones de verduras cocidas.
- Se pueden usar todas las variedades de berenjena en las recetas. ¡Pruebe formas y colores nuevos!
- La berenjena asada es deliciosa. Aderece con aceite, sal y pimienta negra y coloque sobre una parrilla caliente.

Los niños pueden:

- Lavar las berenjenas antes de cocinarlas.
- Cortar un pedazo de berenjena en trozos pequeños con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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!

Agua con infusión de frutas



- Beba abundante agua todos los días. Beba más agua cuando haga calor y cuando haga actividad física.
- Beba agua de grifo de la ciudad de Nueva York. Es gratis, limpia y buena para usted. Llene una botella con agua y llévela con usted para tomarla en el día.
- ¡Sea creativo! Añada sabor al agua agregando una rebanada de su fruta favorita.

Primavera: Fresa y albahaca

Ingredientes:

2 tazas de fresas en rebanadas
1/4 taza de hojas
de albahaca fresca
Agua o agua carbonatada
Hielo

Instrucciones:

1. Coloque las fresas y la albahaca en una jarra.
2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos.
3. Añada hielo a la jarra y llénela con agua. Remueva para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o tape y enfríe en el refrigerador.
¡Disfrute!

Principios del verano: Bayas mixtas

Ingredientes:

2 tazas de arándanos azules,
frambuesas y moras
Agua o agua carbonatada
Hielo

Instrucciones:

1. Coloque las bayas en una jarra.
2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos.
3. Añada hielo a la jarra y llénela con agua. Remueva para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o tape y enfríe en el refrigerador.
¡Disfrute!

Finales del verano: Sandía y jalapeño

Ingredientes:

2 tazas de sandía picada
1/2 jalapeño sin semillas y en
rebanadas finas
Agua o agua carbonatada
Hielo

Instrucciones:

1. Coloque la sandía y el jalapeño en una jarra.
2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos.
3. Añada hielo a la jarra y llénela con agua. Remueva para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o tape y enfríe en el refrigerador.
¡Disfrute!

Otoño e invierno: Manzana, pera y jengibre

Ingredientes:

1 manzana rebanada
1 pera rebanada
2 cucharadas de jengibre
finamente picado
Agua o agua carbonatada
Hielo

Instrucciones:

1. Coloque la manzana, la pera y el jengibre en una jarra.
2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos.
3. Añada hielo a la jarra y llénela con agua. Remueva para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o tape y enfríe en el refrigerador.
¡Disfrute!

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Green Beans



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

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Ejotes



- Elija ejotes firmes y crujientes.
- Colóquelos en una bolsa de plástico holgada y manténgalos en el refrigerador por hasta 5 días.
- Lave los ejotes y corte los extremos antes de comerlos.
- Los ejotes contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.

Ejotes salteados con maíz

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 jalapeño sin semillas y finamente picado
- 4 tazas de ejotes picados
- 1 taza de maíz
- 2 cucharadas de cebollinos picados
- 1 taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Añada el ajo y el jalapeño y cocine por 1 minuto. Remueva con frecuencia.
3. Añada los ejotes, el maíz y las cebolletas. Mezcle bien.
4. Cocine hasta que los ejotes estén blandos, por unos 4 a 5 minutos. Remueva con frecuencia.
5. Reduzca a fuego medio. Añada el cilantro, la salsa de soja y la miel. Mezcle bien y cocine por 1 minuto.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **bonappetit.com**.

Ensalada de ejotes y tomates cherry

Ingredientes:

- 4 tazas de ejotes picados
- 4 tazas de tomates cherry cortados a la mitad
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de chalotes finamente picados
- 1/8 cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva 2 tazas de agua a fuego alto.
2. Añada los ejotes y cocine hasta obtener la firmeza deseada.
3. Lave los ejotes con agua fría hasta que se enfríen.
4. Mezcle los ejotes enfriados, los tomates y la albahaca en un tazón.
5. Para preparar el aderezo, mezcle aceite, vinagre, chalotes y hojuelas de chile pimienta roja en un tazón pequeño. Mezcle bien.
6. Añada el aderezo a las verduras y mezcle bien.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Adaptado de **smittenkitchen.com**.

Consejos rápidos

- Añada ejotes a sopas, estofados o platos salteados.
- Los ejotes se pueden comer crudos. Pique ejotes frescos y añádalos a una ensalada mixta para que sea más crujiente.
- Saltéelos con ajo y una pequeña cantidad de aceite para una deliciosa guarnición.

Los niños pueden:

- Lavar los ejotes.
- Partir los ejotes en pedazos.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Lechuga

- Elija lechuga que sea firme y verde con aroma dulce.
- Envuelva la lechuga sin lavar en una toalla de papel o en un paño de cocina limpio y de algodón, y colóquela en una bolsa de plástico. Refrigere por 3 a 7 días. Lávela justo antes de usarla.
- Antes de comerla, quítele el centro y las hojas externas marchitas. Lave bien y seque con una toalla limpia.
- La lechuga contiene vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Ensalada de lechuga y manzana

Ingredientes:

6 tazas de lechuga cortada en tiras
2 manzanas picadas
1/2 taza de zanahoria rallada
1/2 pepino picado
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de vinagre balsámico
1 diente de ajo finamente picado
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada la lechuga, las manzanas, las zanahorias y el pepino. Mezcle ligeramente.
2. En un tazón pequeño, añada el ajo y una pizca de sal y aplástelo con la parte de atrás de una cuchara hasta obtener una pasta suave de ajo.
3. Añada el aceite, los vinagres de vino tinto y balsámico, y otra pizca de sal y pimienta negra, y remueva en un tazón pequeño para mezclar los ingredientes.
4. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle. ¡Disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de jsyfruitveggies.org.

Lechuga salteada

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
4 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio
1 cucharadita de miel o de azúcar
2 plantas de lechuga picadas
1/4 cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada el ajo y cocine por 2 minutos. Remueva con frecuencia.
3. Añada la salsa de soja y la miel (o azúcar), y remueva.
4. Añada la lechuga y cocine hasta que esté blanda, por unos 2 a 3 minutos.
5. Añada las hojuelas de chile pimienta roja y sal y pimienta negra a gusto.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Consejos rápidos

- ¡La lechuga sabe muy bien cocida! Corte las hojas en tiras y añádalas a una sopa o un plato salteado, como lo haría con otras hojas verdes.
- Añada jugo de limón exprimido y un poco de aceite sobre la lechuga para una ensalada rápida.
- Mientras más oscuro sea el color de la lechuga, más nutrientes contendrá.

Los niños pueden:

- Lavar la lechuga con agua fría.
- Arrancar las hojas de la lechuga.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Melones



- Elija melones que huelan bien, que sean pesados para su tamaño y sin magullones.
- Mantenga los melones alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren; luego guárdelos en el refrigerador. Los melones están maduros cuando emanan un fuerte aroma. Mantenga los melones cortados en el refrigerador.
- Antes de comerlos, lávelos por fuera, quite las semillas y corte en pedazos o rebanadas.
- Los melones contienen potasio, que es bueno para el corazón.

Gazpacho de melón

Ingredientes:

4 tazas de melón cortado
(cantalupo y verde)
2 tazas de tomates picados
3 tazas de pimientos rojos
y verdes picados
1/2 taza de cebollinos picados
1/2 jalapeño picado y sin semillas
3 dientes de ajo
1/4 taza de jugo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Licúe o procese todos los ingredientes.
2. Añada sal y pimienta negra a gusto.
3. Disfrute o refrigere y sirva frío.
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 7 porciones. Adaptado de **tastingtable.com**.

Ensalada de melón con hierbas frescas

Ingredientes:

3 tazas de melón cantalupo cortado
1/2 jalapeño cortado en cubos
1/4 taza de cilantro fresco
1/4 taza de albahaca fresca
1/4 taza de menta fresca
1/4 taza de jugo de lima
recién exprimido
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, coloque todos los ingredientes y mezcle bien.
2. Añada sal y pimienta negra a gusto.
3. Disfrute o refrigere y sirva frío.
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Consejos rápidos

- Licúe melón, yogur descremado y hierbas frescas para obtener un batido refrescante.
- Añada cubos o bolas de melón a ensaladas de frutas.
- Añada melón a una ensalada de hojas verdes para añadir un sabor dulce.

Los niños pueden:

- Quitar las semillas del melón con una cuchara.
- Ayudar a elegir un melón maduro oliéndolo cuando lo compre.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Ocra

- Elija okras suaves, firmes, brillosas y sin machas. La cáscara tendrá una textura ligeramente vellosa.
- Coloque las okras secas y sin lavar en una bolsa de papel o en otro recipiente recubierto con una toalla de papel o un paño de cocina limpio y de algodón. Manténgalas en el refrigerador durante un máximo de 3 días.
- Antes de cocinar las okras, lávelas y quítele los tallos.
- La okra contiene fibra, que ayuda a mantener un buen tránsito intestinal.



Okra, maíz y tomates guisados

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla picada
1 chile pimiento cortado en cubitos
2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharadita de paprika ahumada
4 tazas de okras frescas o congeladas, lavadas
2 tazas de maíz fresco, congelado o en lata sin sodio o bajo en sodio, que esté escurrido y enjuagado
1 hoja de laurel
3 tazas de tomates picados
1/2 taza de agua o caldo de verduras (sin sodio o bajo en sodio)
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Corte las okras en trozos de 1/2 pulgada, quitando los tallos.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el chile pimiento y cocine por 5 minutos o hasta que estén blandos, removiendo de vez en cuando.
3. Agregue el ajo y la paprika ahumada y cocine por 1 minuto.
4. Agregue las okras, el maíz y la hoja de laurel. Cocine por 3 a 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Agregue los tomates y el agua (o el caldo de verduras) y remueva todos los ingredientes. Tape la sartén y reduzca a fuego medio bajo. Cocine por unos 10 minutos o más para obtener una textura más suave, removiendo de vez en cuando.
6. Quite la hoja de laurel, y sazone con sal y pimienta negra.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de *B. Smith Cooks Southern-Style*, por B. Smith.

Consejos rápidos

- Reemplace las okras frescas por okras congeladas, si no hay okras frescas disponibles o no es temporada.
- Use las vainas de okra más pequeñas y más tiernas en sofritos y salteados, o cómalas crudas.
- Use las vainas de okra más grandes y más duras en guisados o sopas de quingombó.

Los niños pueden:

- Lavar y secar las okras con palmaditas.
- Cortar las okras con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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



Duraznos

- Elija duraznos con cáscara rojiza y aterciopelada.
- Mantenga los duraznos alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren. Refrigere los duraznos maduros por hasta 5 días.
- Lave los duraznos antes de comerlos.
- Los duraznos contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Compota de durazno

Ingredientes:

4 tazas de duraznos picados
2 tazas de nectarinas
o ciruelas picadas
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de zumo de limón
1 rama de canela o 1 cucharadita
de canela en polvo

Instrucciones:

1. En una olla a fuego medio, coloque la fruta y la miel.
2. Añada el zumo de limón y la canela. Remueva.
3. Cocine hasta que la fruta esté blanda, por unos 10 a 12 minutos.
4. Sirva de inmediato o refrigere y disfrútela fría.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones.

Adaptado de **marthastewart.com**.

Salsa de duraznos

Ingredientes:

2 tazas de duraznos cortados en cubos
3/4 taza de pepino cortado en cubos
1/4 taza de cebolla roja
finamente picada
1/4 taza de cilantro picado
1 jalapeño sin semillas
finamente picado
2 cucharadas de jugo de lima
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva o enfríe ¡y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Adaptado de **vegetariantimes.com**.

Consejos rápidos

- Añada rebanadas de duraznos al cereal del desayuno fríos o calientes, a waffles o a panqueques.
- Añada duraznos picados al yogur descremado.
- No tire duraznos magullados. La fruta que tiene golpes suaves se puede cocinar para preparar una deliciosa salsa.

Los niños pueden:

- Lavar los duraznos.
- Añadir duraznos picados a salsas.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Peras

- Elija peras ligeramente blandas alrededor del tallo y sin magullones.
- Refrigere por hasta 5 días.
- Lave bien antes de comerlas.
- Las peras contienen fibra, que ayuda a evacuar regularmente.



Peras pochadas con salsa de sidra

Ingredientes:

3 tazas de sidra de manzana
1 cucharadita de canela
2 rebanadas de raíz de jengibre fresco
4 peras sin carozo y picadas
1 cucharadita de hojas de menta (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio, hierva la sidra, la canela y el jengibre.
2. Añada las peras y cocine por unos 15 minutos. Quite las peras.
3. Aumente el fuego a alto y cocine hasta que el líquido se espese.
4. Vierta líquido sobre las peras y añada hojas de menta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de *The Angelica Home Kitchen*, por Leslie McEachern.

Conserva de pera

Ingredientes:

4 peras sin carozo y cortadas en rebanadas finas
1 cebolla picada
2 cucharaditas de miel
1/2 taza de vinagre de vino blanco
1 rama de canela
1 hoja pequeña de laurel
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio, mezcle todos los ingredientes y deje hervir.
2. Reduzca a fuego bajo y cocine por 10 minutos o hasta que las peras se ablanden y la mezcla espese.
3. Deje enfriar, sirva y ¡disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de **foodandwine.com**.

Consejos rápidos

- Corte peras y añádalas a una ensalada mixta.
- Coloque rebanadas de pera sobre queso y galletas.
- Pruebe añadir rebanadas de pera a un sándwich de mantequilla de maní.

Los niños pueden:

- Lavar las peras.
- Cortar las peras con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Pimientos

- Elija pimientos firmes sin áreas blandas.
- Refrigere los pimientos por hasta 10 días.
- Antes de comerlos, lávelos y quíteles el tallo, el centro y las semillas.
- Los pimientos contienen vitamina C, que es buena para combatir resfriados y curar heridas.



Ensalada de pimientos y frijoles blancos

Ingredientes:

- 3 tazas de hojas de espinaca o rúcula picadas
- 1 taza de chile pimiento rojo picado
- 1/3 taza de cebolla roja rebanada
- 1 1/2 tazas o una lata (15 1/2 onzas) de frijoles blancos escurridos y lavados
- 1 1/2 cucharadas de vinagre balsámico u otro tipo de vinagre
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle la rúcula (o espinaca), los pimientos, la cebolla roja y los frijoles blancos.
2. Para preparar el aderezo, mezcle vinagre, aceite, ajo, sal y pimienta negra en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **cookinglight.com**.

Estofado de pimientos y tomates

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 5 tazas de tomates picados
- 5 tazas de pimientos rojos y amarillos picados
- 2 cucharaditas de paprika
- 1/4 cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén blandos, por unos 5 minutos. Remueva con frecuencia.
3. Añada los tomates, los pimientos, la paprika y las hojuelas de chile pimiento rojo, y mezcle. Cocine hasta que los pimientos estén blandos, por unos 20 minutos.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de *Vegetarian Cooking for Everyone*, por Deborah Madison.

Consejos rápidos

- Los pimientos se pueden comer crudos. Córtelos en tiras y cómalos solos o con una salsa con bajo contenido de grasa.
- Para asar los pimientos, colóquelos en una sartén seca y cocínelos a fuego medio-alto hasta que la cáscara se oscurezca. Colóquelos en un tazón cubierto por 5 minutos. Quite las semillas y píquelos.
- Añada pimientos picados a salsas para pasta o a platos con arroz.

Los niños pueden:

- Lavar los pimientos antes de usarlos.
- Ayudar a quitar las semillas con una cuchara.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Ciruelas

- Elija ciruelas ligeramente blandas.
- Guarde las ciruelas sin madurar sobre la encimera a temperatura ambiente. Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador por varios días.
- Las ciruelas son más dulces y jugosas a temperatura ambiente.
- Las ciruelas contienen vitamina K, que ayuda a curar heridas y a desarrollar huesos fuertes.



Ciruelas especiadas

Ingredientes:

6 ciruelas negras o rojas picadas
1 cucharada de miel
3/4 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de pimienta inglesa (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla mediana a fuego alto, mezcle las ciruelas, la miel, la canela y la pimienta inglesa.
2. Hierva, luego reduzca el fuego y cubra la olla. Cocine por 10 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Retire la tapa y cocine por 5 minutos más, o hasta que la mezcla se espese.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Adaptado de theveggieclub.wordpress.com.

Ensalada de ciruela y pepino

Ingredientes:

6 ciruelas negras o rojas cortadas en cubos
1 1/2 tazas de pepino cortado en cubos
1/2 cebolla roja cortada en cubos
1 chile pimienta rojo cortado en cubos
1/4 taza de hojas de cilantro picadas (opcional)
2 cucharadas de vinagre balsámico u otro tipo de vinagre
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle las ciruelas, el pepino, la cebolla, el chile pimienta y el cilantro.
2. Para preparar el aderezo, bata a mano vinagre, aceite, sal y pimienta negra en un tazón pequeño.
3. Añada el aderezo al tazón grande y mezcle bien.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de finecooking.com.

Consejos rápidos

- Se puede usar cualquier variedad de ciruela en sustitución de otra en las recetas. ¡Pruebe formas y colores nuevos!
- Las ciruelas se pueden congelar. Lávelas, séquelas y quite el carozo antes de congelarlas.
- ¡No deje que las ciruelas magulladas se echen a perder! Colóquelas en una licuadora con banana y yogur para un delicioso batido.

Los niños pueden:

- Lavar las ciruelas antes de usarlas y comerlas.
- Ayudar a comprar diferentes tipos de ciruelas en el mercado.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Potatoes

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



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.

Papas

- Elija papas firmes y sin manchas verdes.
- Guarde las papas y las cebollas por separado en un lugar fresco y seco por hasta 2 semanas para mantenerlas frescas.
- Si usa papas viejas, quite las partes descoloridas o magulladas antes de cocinarlas.
- Coma la cáscara de la papa para obtener más fibra y potasio. Restriéguelas y lávelas bien antes de prepararlas.
- Las papas contienen potasio, que es bueno para el corazón.



Puré de papa con col rizada

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
5 dientes de ajo finamente picados
6 tazas de papas cortadas en cubos
6 tazas de col rizada cortada en cubos
3 cucharadas de cebollinos picados
con las partes verde
y blanca separadas
1/4 cucharadita de hojuelas
de chile rojo
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada el ajo y la parte blanca de los cebollinos. Cocine por 2 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Añada las papas y cocine por 5 minutos.
4. Añada la col rizada y cocine por 5 minutos más.
5. Añada 1 taza de agua, tape y cocine por otros 5 minutos.
6. Pise las papas y la col rizada hasta lograr una mezcla ligada.
7. Añada la parte verde de los cebollinos, las hojuelas de chile pimienta rojo, sal y pimienta negra a gusto.
8. ¡Sirva caliente y disfrute!
9. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Papas asadas en sartén

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 cucharadita de sal
4 o 5 papas cortadas
en trozos uniformes
1 cucharada de albahaca, tomillo,
perejil u orégano frescos
finamente picados (opcional)

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite y la sal a fuego medio-alto. Coloque las papas en una sola capa, con el lado cortado hacia abajo.
2. Cocine por 10 minutos sin tapar la sartén. ¡No remueva!
3. Cuando las papas comiencen a dorarse, reduzca a fuego lento, cubra la sartén y cocine hasta que las papas estén blandas, por unos 15 minutos.
4. Añada las hierbas frescas y mezcle.
5. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 5 porciones. Adaptado de **food52.com**.

Consejos rápidos

- Añada papas a sopas o estofados.
- Cubra las papas cortadas y crudas con agua fría para evitar que se oxiden. Guárdelas en el refrigerador y úselas en las 24 horas posteriores.

Los niños pueden:

- Elegir papas lisas, sin brotes.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Papas

- Elija papas firmes y sin manchas verdes.
- Guarde las papas y las cebollas por separado en un lugar fresco y seco por hasta 2 semanas para mantenerlas frescas.
- Si usa papas viejas, quite las partes descoloridas o magulladas antes de cocinarlas.
- Coma la cáscara de la papa para obtener más fibra y potasio. Restriéguelas y lávelas bien antes de prepararlas.
- Las papas contienen potasio, que es bueno para el corazón.



Papas, zanahorias y repollo con cinco especias (Shobi Bhaji)

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de panch phoron
(ver Mezclas de especias para ver la receta o comprar en la tienda)
- 1 cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharaditas de cúrcuma
- 3 tazas de zanahorias en rodajas
- 3 tazas de repollo rallado
- 3 tazas de papas cortadas en cubitos
- 3 chiles verdes sin semillas y cortados en cubitos
- 1/4 de taza de cilantro picado

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue el panch phoron y cocine hasta que las semillas comiencen a estallar, unos 30 segundos.
3. Agregue las cebollas y la sal y cocine hasta que estén blandas, aproximadamente 5 minutos, removiendo con frecuencia.
4. Agregue el comino y la cúrcuma y cocine por 1 minuto, removiendo con frecuencia.
5. Agregue las zanahorias, el repollo y las papas y revuelva. Tape y reduzca a fuego medio bajo. Hierva a fuego lento por 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
6. Agregue los chiles verdes junto con 1/2 taza de agua y revuelva. Tape la sartén y cocine hasta que la mezcla esté blanda, por unos 5 a 10 minutos. Si la mezcla se ve seca, agregue agua según sea necesario.
7. Retire del fuego y agregue el cilantro.
8. ¡Sirva caliente y disfrute!
9. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de *Made in Bangladesh*, por Dina Begum.

Consejos rápidos

- Añada papas a sopas o estofados.
- Cubra las papas cortadas y crudas con agua fría para evitar que se oxiden. Guárdelas en el refrigerador y úselas en las 24 horas posteriores.

Los niños pueden:

- Elegir papas lisas, sin brotes.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pumpkin

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



Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Calabaza



- Elija calabazas con cáscaras de color anaranjado brillante y sin manchas.
- Guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 1 mes.
- Antes de cocinarlas, lávelas, córtelas a la mitad, quíteles las semillas y córtelas en trozos pequeños. Hierva o ase los trozos pequeños hasta que estén blandos, por unos 10 a 20 minutos.
- La calabaza contiene vitamina A, que es buena para la piel y la vista.

Calabaza y papa al curry

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla en rebanadas
1 diente de ajo picado
2 1/2 cucharaditas de curry en polvo
1 calabaza, o cualquier zapallo de invierno, cortada en trozos
2 papas cortadas en trozos
3/4 taza de pasas
Sal y pimienta negra a gusto
Cilantro fresco picado a gusto (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla mediana, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine por 5 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto más.
3. Añada el curry en polvo, la calabaza, las papas, sal y pimienta negra. Cocine por 5 minutos, removiendo con frecuencia.
4. Añada 1 1/2 tazas de agua y pasas. Cubra la olla y cocine hasta que la calabaza y las papas estén blandas, por unos 5 a 10 minutos.
5. Añada el cilantro. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **countryliving.com**.

Sopa de calabaza y salvia

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
2 tazas de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de salvia picada
4 tazas de calabaza o calabacín cortado en cubos
3 dientes de ajo
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el perejil y la salvia, y cocine hasta que la cebolla esté blanda, por unos 6 a 8 minutos. Remueva con frecuencia.
3. Añada la calabaza y el ajo y cocine por 2 minutos.
4. Añada 3 tazas de agua. Tape la olla y cocine hasta que la calabaza esté blanda, por unos 12 a 15 minutos.
5. Licúe y añada más agua según sea necesario. Añada sal y pimienta negra a gusto.
6. Colóquela nuevamente en la olla para recalentarla o disfrútela a temperatura ambiente.
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **bonappetit.com**.

Consejos rápidos

- Prepare puré de calabaza cocida y añádalo a la masa para panqueques.
- Quite las semillas de la calabaza y lávela. Sálaslas un poco y hornéelas a 350 grados Fahrenheit por 15 minutos.
- La calabaza es un tipo de zapallo de invierno. Se puede usar cualquier variedad de calabaza de invierno en sustitución de otra.

Los niños pueden:

- Quitar las semillas de la calabaza y lavarlas para hornearlas.
- Medir y añadir ingredientes a las recetas.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Rábanos

- Elija rábanos firmes con cáscara lisa y sin magullones. Si tienen las hojas, no deben estar marchitas.
- Quíteles las hojas y guarde los rábanos sin lavar en el refrigerador por hasta 2 semanas. Guarde las hojas de rábano en una toalla de papel húmeda en el refrigerador por hasta 3 días.
- Los rábanos y las hojas de rábano se pueden comer crudos.
- Los rábanos contienen vitamina C, que es buena para combatir resfriados y curar heridas.



Rábano salteado con guisantes dulces

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de chalotes picados
3 tazas de guisantes dulces picados
2 tazas de rábanos en rebanadas
1/4 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de eneldo fresco picado
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada los chalotes y cocine hasta que estén blandos, por unos 3 minutos.
3. Añada los guisantes dulces y cocine por 3 minutos. Añada los rábanos y cocine por 3 minutos más. Remueva.
4. Añada el jugo de naranja y el eneldo.
5. Añada sal y pimienta negra a gusto.
6. Mezcle bien. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de **smittenkitchen.com**.

Rábanos encurtidos de Rita

Ingredientes:

2 tazas de rábanos en rebanadas finas
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de miel
1 taza de jugo de lima (4 limas)
1 cucharada de menta o cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, espolvoree los rábanos en rebanadas con sal. Apártelos.
2. Para preparar el aderezo, mezcle miel, jugo de lima y hierbas (si usa) en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre los rábanos.
4. Cubra y apártelo a temperatura ambiente por 20 a 30 minutos.
5. Escorra el líquido antes de servir.
6. Disfrute o refrigere y sirva frío.
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Enviada por Rita Khatun, Stellar Farmers Markets

Consejos rápidos

- Los rábanos se pueden hervir, hornear, cocinar al vapor o asar.
- Mezcle rábanos y zucchini rallados con jugo de lima para preparar una deliciosa ensalada para tacos.
- 1 manojo de rábanos rinde, aproximadamente, 2 1/2 tazas de rábanos en rebanadas.

Los niños pueden:

- Separar las hojas de los rábanos.
- Fregar los rábanos antes de prepararlos.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Frijoles rojos

- Antes de cocinar los frijoles secos, quite las piedritas y los frijoles arrugados. Remójelos durante al menos 8 horas.
- Para una preparación más rápida, cubra los frijoles secos en agua fría y hierva. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo durante 1 a 2 horas. Escorra, enjuague y cubra los frijoles con agua. Cocine a fuego lento durante 1 a 2 horas, o hasta que estén blandos.
- Los frijoles son una fuente asequible de proteína y fibra.
- Los frijoles riñón o rosados se pueden sustituir por frijoles rojos.



Habichuelas criollas (guiso de frijoles)

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de condimento para sofrito (ver Mezclas de especias para ver la receta o comprar en la tienda)
- 1 1/2 tazas de frijoles rojos cocidos o 1 lata (15.5 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 1 1/2 cucharaditas de condimento de sazón (ver Mezclas de especias para ver la receta o comprar en tienda)
- 1 1/2 cucharaditas de condimento de adobo (ver Mezclas de especias para ver la receta o comprar en tienda)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de agua
- 1 taza de calabaza cortada en cubitos o una pequeña calabaza de invierno
- 1 papa pequeña, cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceitunas verdes picadas
- 1 hoja de laurel
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta negra al gusto

Indicaciones:

1. En una olla mediana, caliente el aceite a fuego lento.
2. Agregue el sofrito y cocine por 2 minutos.
3. Agregue los frijoles, la pasta de tomate, el condimento de sazón, el adobo, el ajo en polvo y el agua, y revuelva. Aumente el fuego a temperatura media. Cocine por 5 minutos.
4. Agregue la calabaza, la papa, las aceitunas y la hoja de laurel. Suba el fuego a alto y lleve la mezcla a ebullición.
5. Reduzca el fuego al mínimo. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante unos 20 minutos hasta que la calabaza esté cocida; agregue más agua si es necesario.
6. Retire del fuego, agregue el cilantro y sazone con sal y pimienta negra al gusto.
7. ¡Sirva caliente y disfrute!
8. Refrigere las sobras.

Rinde 6 porciones. Adaptado de *Vegan Boricua Cookbook* de Rhonitta Chance.

Consejos rápidos

- 1 libra de frijoles secos (2 tazas) equivale a 5 a 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles enlatados pueden reemplazar los frijoles cocidos o secos en cualquier receta.
- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético hasta por 1 año.

Los niños pueden:

- Ayudar a seleccionar los frijoles secos antes de remojarlos.
- Ayudar a machacar los frijoles con un tenedor.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Frijoles rojos

- Antes de cocinar los frijoles secos, quite las piedritas y los frijoles arrugados. Remójelos durante al menos 8 horas.
- Para una preparación más rápida, cubra los frijoles secos en agua fría y hierva. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo durante 1 a 2 horas. Escorra, enjuague y cubra los frijoles con agua. Cocine a fuego lento durante 1 a 2 horas, o hasta que estén blandos.
- Los frijoles son una fuente asequible de proteína y fibra.
- Los frijoles riñón o rosados se pueden sustituir por frijoles rojos.



Frijoles rojos al estilo Luisiana

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de chile pimiento cortado en cubitos
1/4 taza de apio cortado en cubitos
2 dientes de ajo finamente picados
1 1/2 tazas de frijoles riñón rojos cocidos o 1 lata (15 1/2 onzas) de frijoles riñón rojos, escurridos y enjuagados (sin sodio o bajo en sodio)
1 cucharadita de paprika ahumada
1/2 cucharadita de tomillo deshidratado
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 hoja de laurel
2 tazas de agua o caldo de verduras (sin sodio o bajo en sodio)
Sal a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue las cebollas, el chile pimiento y el apio y cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
4. Agregue los frijoles riñón rojos, las hierbas, las especias y el agua o caldo de verduras. Tape la sartén, lleve el fuego a una temperatura alta y deje hervir.
5. Retire la tapa, reduzca a fuego medio bajo y deje hervir por 15 minutos o hasta que el líquido comience a espesarse.
6. Añada sal a gusto.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de *The Dooky Chase Cookbook* de Leah Chase y de *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook*, por Ashlee Lewis.

Consejos rápidos

- 1 libra de frijoles secos (2 tazas) equivale a 5 a 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles enlatados pueden reemplazar los frijoles cocidos o secos en cualquier receta.
- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético hasta por 1 año.

Los niños pueden:

- Ayudar a seleccionar los frijoles secos antes de remojarlos.
- Ayudar a machacar los frijoles con un tenedor.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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

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.

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

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



Mezclas de especias



Adobo

Ingredientes:

- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de orégano

Indicaciones:

1. Mezclar todas las especias juntas.
2. Almacenar en un recipiente hermético.

Rinde aproximadamente 1/4 de taza.

Adaptado de *Vegan Boricua Cookbook* de Rhonitta Chance.

Sazón

Componentes:

- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharadas de polvo de achiote o semillas de achiote molidas
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo

Indicaciones:

1. Mezclar todas las especias juntas.
2. Almacenar en un recipiente hermético.

Rinde aproximadamente 1/3 de taza. Adaptado de *Vegan Boricua Cookbook* de Rhonitta Chance.

Sofrito

Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento verde pequeño, cortado en cubitos
- 1 ají dulce o 1/4 de pimiento morrón naranja,* picado en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cilantro picado
- Pizca de sal

Indicaciones:

1. Muela todos los ingredientes y combine. Si es posible, mezcle todos los ingredientes en una procesadora.
2. Guárdelo en un recipiente hermético y refrigere el sofrito restante hasta por 1 semana.
3. El sofrito restante se puede congelar y guardar para usarlo en otros platos.

Rinde alrededor de 1 taza. Adaptado de *Vegan Boricua Cookbook* de Rhonitta Chance.

*Si usa un pimiento naranja, agregue 1/4 cucharadita de paprika

Consejos rápidos

- Puede usar estas mezclas de especias para la receta de Habichuelas criollas (guiso de frijoles).
- Trate de hacer estas mezclas de especias con una combinación de las especias que tenga disponibles.
- Las mezclas de especias caseras pueden ser una excelente alternativa a las mezclas de especias que se venden en las tiendas, que pueden tener sal añadida.

Los niños pueden:

- Ayudar a medir y agregar las especias en un tazón.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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

Mezclas de especias

Panch Phoron (mezcla bengalí de cinco especias)

Ingredientes:

- 1 cucharada de semillas de mostaza (cualquier variedad)
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de semillas de fenogreco
- 1 cucharada de semillas de nigella
- 1 cucharada de semillas de comino

Instrucciones:

1. Mezcle todas las especias juntas.
2. Almacene en un recipiente hermético.

Rinde aproximadamente 1/3 de taza.

Adaptado de yummytummyaarthi.com.



Consejos rápidos

- Puede usar esta mezcla de especias para la receta de papas, zanahorias y repollo con cinco especias (Shobi Bhaji).
- Trate de hacer estas mezclas de especias con una combinación de las especias que tenga disponibles.
- Las mezclas de especias caseras pueden ser una excelente alternativa a las mezclas de especias que se venden en las tiendas, que pueden tener sal añadida.

Los niños pueden:

- Ayudar a medir y agregar las especias en un tazón.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Espinaca

- Elija espinaca con hojas crujientes de color verde oscuro.
- Envuelva la espinaca en una toalla de papel o en un paño de cocina limpio y de algodón. Colóquela en una bolsa de plástico y refrigere por hasta 7 días.
- Antes de comerla, coloque las hojas en un tazón con agua fría y enjuague bien para sacar toda la tierra.
- La espinaca favorece la producción en el cuerpo de vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Ensalada de fruta y espinaca

Ingredientes:

4 tazas de espinaca fresca,
sin los tallos y con las hojas partidas
1 taza de fresas en rebanadas
1 taza de pasas
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle la espinaca, las fresas y las pasas. Mezcle suavemente.
2. Para preparar el aderezo, mezcle aceite y jugo de limón en un tazón pequeño. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinaca. Añada sal y pimienta negra a gusto.
4. Mezcle bien y sirva. ¡Disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de cityharvest.org.

Espinaca y frijoles

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo finamente picados
3 1/2 tazas de frijoles grandes
del norte cocidos
6 tazas de espinaca fresca sin los tallos
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine por 2 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Añada el ajo y cocine por 1 minuto.
4. Añada los frijoles y cocine hasta que estén calientes, por unos 3 minutos.
5. Añada la espinaca en tandas pequeñas y el vinagre, removiendo constantemente hasta que la espinaca se sofría, por unos 3 minutos.
6. Sazone con sal y pimienta negra y sirva. ¡Disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

Consejos rápidos

- Añada espinaca a un plato de sopa, de arroz o de pasta.
- Añada espinaca cruda a una ensalada o a un batido para aumentar los nutrientes y el sabor.

Los niños pueden:

- Colocar las hojas de espinaca en un tazón con agua y sacudirlas para limpiarlas.
- Arrancar las hojas de espinaca y añadirlas a una sopa o a un batido.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Espinaca

- Elija espinaca con hojas crujientes de color verde oscuro.
- Envuelva la espinaca en una toalla de papel o en un paño de cocina limpio y de algodón. Colóquela en una bolsa de plástico y refrigere por hasta 7 días.
- Antes de comerla, coloque las hojas en un tazón con agua fría y enjuague bien para sacar toda la tierra.
- La espinaca favorece la producción en el cuerpo de vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Sopa de lentejas rojas con espinaca

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharadita de semillas de mostaza (cualquier variedad)
1 cebolla pequeña picada
1/2 taza de tomates picados
1 chile verde sin semillas y cortado en cubitos
3 dientes de ajo picados
2/3 taza de lentejas rojas lavadas
2 tazas de espinaca fresca sin los tallos y partida
1/2 cucharadita de sal
Pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue las semillas de mostaza y cocine hasta que silben, unos 30 segundos.
3. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén blandas, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue los tomates y el chile y cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 2 minutos, removiendo con frecuencia.
5. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
6. Agregue las lentejas, la espinaca, la sal y 3 tazas de agua. Tape la sartén, reduzca a fuego medio bajo y deje hervir por 15 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.
7. Retire del fuego y sazone con pimienta a gusto.
8. ¡Sirva y disfrute!
9. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de **kitchenofdebjani.com**.

Consejos rápidos

- Añada espinaca a un plato de sopa, de arroz o de pasta.
- Añada espinaca cruda a una ensalada o a un batido para aumentar los nutrientes y el sabor.

Los niños pueden:

- Colocar las hojas de espinaca en un tazón con agua y sacudirlas para limpiarlas.
- Arrancar las hojas de espinaca y añadirlas a una sopa o a un batido.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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.

Fresas

- Elija fresas firmes con un color rojo brillante.
- Refrigere las fresas sin lavar por hasta 7 días. Lávelas y quíteles los tallos antes de comerlas.
- Las fresas contienen vitamina C, que es buena para combatir resfriados y curar heridas.



Salsa de fresas y albahaca

Ingredientes:

4 tazas de fresas picadas
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 taza de albahaca fresca cortada en tiras

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente las fresas a fuego medio.
2. Cocine hasta que las fresas estén blandas, por unos 4 minutos.
3. Añada la miel y el jugo de limón y remueva. Cocine por 8 a 10 minutos.
4. Apague el fuego, añada la albahaca y remueva bien.
5. Sirva frío o caliente.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Adaptado de **marthastewart.com**.

Salsa de fresas y pimientos

Ingredientes:

2 tazas de fresas picadas
1/2 cebolla roja cortada en rebanadas delgadas
1 jalapeño cortado en cubitos
1/2 chile pimiento rojo picado
1/2 chile pimiento verde picado
1/2 chile pimiento anaranjado picado
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
Sal, pimienta negra y cilantro a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle bien todos los ingredientes.
2. ¡Sirva y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **yummly.com**.

Consejos rápidos

- Agregue fresas picadas al cereal frío o caliente.
- Mezcle las fresas con yogur o requesón.
- Licúe fresas con yogur, miel y jugo de naranja para obtener un batido de frutas.

Los niños pueden:

- Quitar las hojas de las fresas.
- Lavar las fresas antes de comerlas.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Summer Squash

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



Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Zapallitos

- Elija zapallitos (verdes o amarillos) firmes y sin partes blandas.
- Refrigere los zapallitos en una bolsa de plástico abierta por hasta 10 días.
- Antes de comerlos, restriegue y lave la cáscara, luego corte los extremos. Las semillas y la cáscara son saludables y están llenas de fibra y nutrientes.
- Los zapallitos contienen potasio, que es bueno para el corazón.



Ensalada de zapallitos y frijoles blancos

Ingredientes:

4 tazas de zapallitos cortados en cubos
1 taza de cebolla roja picada
2 1/4 tazas de frijoles cannellini cocidos o 1 lata (19 onzas) de frijoles cannellini escurridos y lavados
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharada de romero picado
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle los zapallitos, la cebolla y los frijoles.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, el romero, sal y pimienta negra.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre la mezcla de frijoles y zapallitos, y mezcle.
4. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 10 porciones. Adaptado de newhope360.com.

Espagueti de zucchini

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
4 dientes de ajo finamente picados
2 tazas de tomates picados
4 tazas de zucchini cortado en tiras finas
Sal, pimienta negra y hojuelas de chile rojo a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine hasta que esté blanda, por unos 5 minutos.
3. Añada el ajo y remueva por 1 minuto.
4. Añada los tomates y cocine por 10 minutos, removiendo con frecuencia.
5. Añada el zucchini y cocine hasta que esté blando, por unos 3 minutos. Añada hojuelas de chile rojo a gusto.
6. ¡Disfrútelo solo o con su pasta o cereal favorito!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones.

Consejos rápidos

- Ralle zapallitos y congélelos crudos o agréguelos a un omelette.
- Córtelos en rebanadas y añádalos a ensaladas o como ingrediente de un plato frío de verduras.
- Cocine los zapallitos picados al vapor en una pequeña cantidad de agua por 3 minutos. Sazone con pimienta negra y hierbas frescas.

Los niños pueden:

- Lavar el zapallo fresco.
- Rallar el zapallo, con supervisión.
- Cortar el zapallo con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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

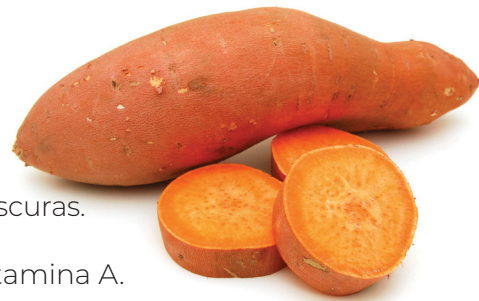
- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied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

Batatas o camotes

- Elija batatas firmes con cáscara lisa.
- Guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 2 semanas.
- Antes de cocinarlas, restriéguelas y quíteles los puntos y las manchas oscuras. No les quite la cáscara para cocinarlas; está llena de fibra y nutrientes.
- Las batatas son ricas en betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A. La vitamina A es buena para la piel y la vista.



Batatas y manzana salteadas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tazas de batatas picadas
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)
- 2 tazas de manzanas picadas
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada las batatas, tape la olla y cocine por 5 minutos.
3. Añada 1/2 taza de agua y jengibre, si usa. Tape la olla y cocine por 5 minutos, removiendo con frecuencia.
4. Añada las manzanas y la canela. Cocine otros 10 minutos hasta que las batatas estén blandas.
5. Sirva de inmediato y disfrute como postre o como guarnición dulce.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 5 porciones.

Adaptado de recipes.sparkpeople.com.

Chili de batatas y frijoles rojos

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla cortada en cubos
- 3 tazas de batata cortada en cubos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de tomate picado
- 1 1/2 cucharadas de polvo de chile chipotle
- 2 cucharaditas de comino en polvo (opcional)
- 1 1/2 tazas de frijoles rojos cocidos o 1 lata (15 1/2 onzas) de frijoles rojos lavados y escurridos
- 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y el ajo. Cocine por unos 4 minutos o hasta que estén blandos.
3. Añada las batatas y las especias, y caliente para dorarlas por 1 minuto.
4. Añada los tomates y 1 1/2 tazas de agua. Cocine por 10 minutos.
5. Añada los frijoles. Cocine hasta que se calienten los frijoles, por unos 5 minutos.
6. Añada el cilantro, sal y pimienta negra.
7. ¡Sirva y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de eatingwell.com.

Consejos rápidos

- Para preparar batatas horneadas, lávelas y hornéelas a 375 grados Fahrenheit por 1 hora.
- Corte las batatas en trozos, hierva hasta que estén blandas y luego hágalas puré. Añada un poco de jugo de naranja recién exprimido (si tiene) y una pizca de azúcar morena para un dulce manjar.
- Se pueden mezclar batatas con papas blancas para obtener una variedad de nutrientes y sabores.

Cambio de sabor: Chili

- Añada una cucharadita de canela junto con las otras especias. Al final de la cocción, añada una cucharadita de vinagre o jugo de cítricos para realzar el plato.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Sweet Potatoes

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



Sweet Potato Mash

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

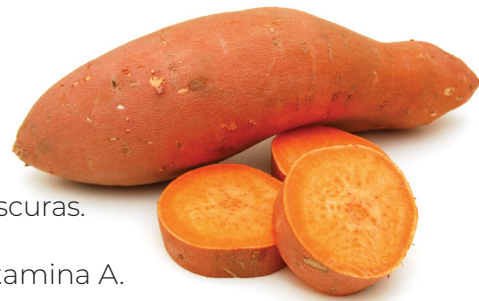
For healthy eating tips, like us on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc.
For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov/health/farmersmarkets.
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes. This material was funded by the
United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental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

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables



Batatas o camotes

- Elija batatas firmes con cáscara lisa.
- Guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 2 semanas.
- Antes de cocinarlas, restriéguelas y quíteles los puntos y las manchas oscuras. No les quite la cáscara para cocinarlas; está llena de fibra y nutrientes.
- Las batatas son ricas en betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A. La vitamina A es buena para la piel y la vista.



Puré de batatas

Ingredientes:

4 tazas de batatas cortadas en cubitos
1 cucharada de aceite vegetal
1/2 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de nuez moscada
Una pizca de clavo de olor molido
1 cucharada de miel
Sal a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, lleve 1 1/2 tazas de agua a ebullición.
2. Agregue las batatas cortadas en cubitos, reduzca a fuego medio y cocine con la olla tapada por 10 a 15 minutos o hasta que las batatas estén blandas. Añada más agua, si es necesario, para evitar que se pegue.
3. Una vez cocidas, escurra el agua restante y coloque las batatas en un tazón grande.
4. Agregue el aceite, la canela, la nuez moscada, el clavo de olor y la miel y mezcle bien.
5. Pise las batatas, agregue más agua si es necesario.
6. Añada sal a gusto.
7. ¡Sirva caliente y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de *Sweet Potato Soul*, por Jenné Claiborne.

Consejos rápidos

- Para preparar batatas horneadas, lávelas y hornéelas a 375 grados Fahrenheit por 1 hora.
- Corte las batatas en trozos, hierva hasta que estén blandas y luego hágalas puré. Añada un poco de jugo de naranja recién exprimido (si tiene) y una pizca de azúcar morena para un dulce manjar.
- Se pueden mezclar batatas con papas blancas para obtener una variedad de nutrientes y sabores.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Tomatoes

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



Easy Tomato Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

Tomate



- Elija tomates firmes y con cáscara lisa. Los tomates verdes maduran a temperatura ambiente.
- Guarde los tomates a temperatura ambiente y lejos de la luz solar directa.
- Cuando estén maduros, úselos en un plazo de 1 semana. Los tomates saben mejor si no se refrigeran; solo refrigérelos si no puede usarlos, para evitar que se pudran.
- Lave los tomates antes de comerlos frescos o cocidos.
- Los tomates contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.

Salsa de tomate fácil

Ingredientes:

1 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 1/2 tazas de tomates picados
2 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de orégano (opcional)
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté blanda. Remueva con frecuencia.
2. Añada los tomates, el ajo, el orégano, sal y pimienta negra.
3. Hierva a fuego lento por 15 a 20 minutos o hasta que se espese.
4. Sirva sobre pasta, arroz o verduras cocidas. ¡Disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 5 porciones.

Ensalada chilena de tomate

Ingredientes:

2 tazas de cebollas en rebanadas finas
1/2 cucharadita de sal
8 tazas de tomates en rebanadas
1/4 taza de albahaca o cilantro en trizas
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, añada las cebollas y sálas. Apártelas por 20 a 30 minutos.
2. Remoje las cebollas en agua para quitarles la sal. Escorra bien.
3. En un tazón grande, mezcle los tomates, las cebollas escurridas y la albahaca o el cilantro. Añada el aceite y mezcle bien.
4. Disfrute o refrigere y sirva frío.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 8 porciones. Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Consejos rápidos

- 1 tomate mediano equivale aproximadamente a 1 taza de tomates picados.
- Añada tomates picados a los huevos revueltos.
- ¡Prepare su propia sopa de tomate! Saltee ajo y cebolla picados hasta que estén blandos. Añada sus hierbas favoritas, tomates picados y caldo con bajo contenido de sodio. Cocine de 10 a 15 minutos y ¡disfrute!

Los niños pueden:

- Lavar los tomates con agua fría.
- Pisar y cortar los tomates para preparar un puré o una salsa rápidos.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Tomatoes

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



Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings. Adapted from laylita.com.

Quick Tips

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

Kids can:

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

Tomate



- Elija tomates firmes y con cáscara lisa. Los tomates verdes maduran a temperatura ambiente.
- Guarde los tomates a temperatura ambiente y lejos de la luz solar directa.
- Cuando estén maduros, úselos en un plazo de 1 semana. Los tomates saben mejor si no se refrigeran; solo refrigérelos si no puede usarlos, para evitar que se pudran.
- Lave los tomates antes de comerlos frescos o cocidos.
- Los tomates contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.

Ceviche de chochos (ceviche de frijoles)

Ingredientes:

1 cebolla morada pequeña,
en rodajas finas
1/4 cucharadita de sal
1 cucharada de pasta de tomate
2 cucharadas de agua
2 tomates medianos, en rodajas finas
1 1/2 tazas de habas o frijoles de Lima
cocidos o 1 lata (15.5 onzas) de
habas o frijoles de Lima, escurridos
y enjuagados
1/4 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de jugo de lima
1/4 taza de cilantro fresco picado
1 cucharadita de aceite vegetal

Indicaciones:

1. Coloque las cebollas en un tazón, espolvoree con sal y cubra con agua tibia. Deje reposar durante 10 minutos.
2. Escurra el agua y enjuague las cebollas bajo el agua para eliminar la sal.
3. En un tazón grande, agregue las cebollas, los tomates, los frijoles y el cilantro.
4. En un recipiente aparte, bata la pasta de tomate con 2 cucharadas de agua. Luego mezcle el jugo de naranja, el jugo de lima y el aceite para crear un aderezo. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y revuelva.
5. ¡Disfrute o refrigere y sirva frío!
6. Refrigere las sobras.

Rinde 4 porciones. Adaptado de laylita.com.

Consejos rápidos

- 1 tomate de tamaño mediano equivale aproximadamente a 1 taza de tomates picados.
- Agregue tomates picados a los huevos revueltos.
- ¡Haga su propia sopa de tomate! Saltee las cebollas y el ajo picados hasta que estén blandos. Agregue sus hierbas favoritas, tomates picados y caldo bajo en sodio. ¡Cocine de 10 a 15 minutos y disfrute!

Los niños pueden:

- Lavar los tomates con agua fría.
- Triturar o cortar los tomates para hacer un puré o salsa rápida.

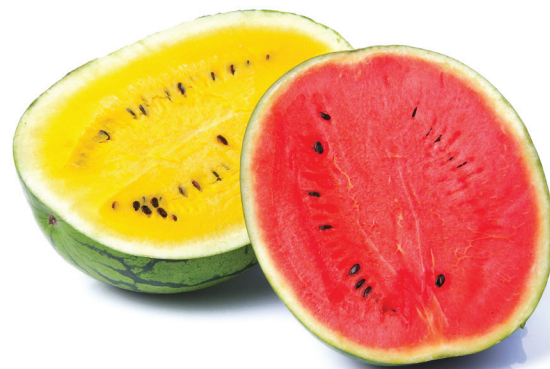
Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Sandía

- Elija sandías pesadas para su tamaño, sin magullones ni áreas blandas.
- Mantenga las sandías enteras alejadas de la luz del sol directa y guárdelas a temperatura ambiente por hasta 1 semana. Refrigere la sandía cortada por hasta 5 días.
- Antes de comerla, lave la sandía, córtela a la mitad o en gajos y quítele las semillas.
- La sandía contiene vitamina A, que es buena para la piel y la vista.



Conserva de sandía con especias

Ingredientes:

3 tazas de sandía cortada en cubos
y sin semillas
2 pepinos cortados en rebanadas finas
1/2 cebolla picada
1 zanahoria en rebanadas finas
1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de hojuelas de chile rojo
2 cucharadas de menta picada
1 cucharada de cilantro picado (opcional)
Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón, mezcle suavemente todos los ingredientes.
2. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **wchstv.com**.

Salsa de sandía y frijoles negros

Ingredientes:

2 tazas de sandía cortada en cubos
y sin semillas
1 taza de frijoles negros cocidos
1/2 taza de cebolla picada
1 cucharada de chiles verdes picados
1 diente de ajo finamente picado
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón, mezcle suavemente todos los ingredientes.
2. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones.

Consejos rápidos

- Añada cubos o bolas de sandía a una ensalada de frutas.
- Elija sandías que tengan una mancha amarillo pálido en la cáscara. Eso indica que están maduras.
- Añada trozos de sandía al agua para una bebida refrescante.

Los niños pueden:

- Quitar la pulpa de la sandía para comer como refrigerio o para añadir a una receta.
- Quitar las semillas de las rebanadas de sandía usando una cuchara.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

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.

Hojas verdes de invierno



- Elija hojas verdes húmedas y crujientes con un color verde oscuro.
- Envuelva las hojas verdes sin lavar en una toalla de papel húmeda o en un paño de cocina limpio y de algodón, colóquelas en una bolsa de plástico y manténgalas en el refrigerador por hasta 5 días.
- Antes de comerlas, lave las hojas y córtelas en trozos del tamaño de un bocado.
- Las hojas verdes de invierno contienen vitamina A, que es buena para la piel y la vista.

Ensalada de hojas verdes con aderezo de manzana

Ingredientes:

- 1 manzana picada
- 1 manzana rallada
- 12 tazas de hojas verdes cortadas en tiras (col rizada, hojas de mostaza o espinaca)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada la manzana y las hojas verdes picadas.
2. Para preparar el aderezo, mezcle manzana rallada, vinagre, jugo de limón y aceite en un tazón pequeño.
3. Añada el aderezo a las hojas verdes y mezcle bien. Añada sal y pimienta negra a gusto.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones. Adaptado de **bonappetit.com**.

Frijoles carita y berza

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 8 tazas de berza picada
- 2 tazas de tomate picado
- 1/4 taza de eneldo picado
- 1 1/2 tazas de frijoles carita cocidos o 1 lata (15 1/2 onzas) de frijoles carita escurridos y lavados
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén blandos, por unos 5 minutos. Remueva con frecuencia.
3. Añada la berza, el tomate, el eneldo y 1/2 taza de agua. Añada más agua, si es necesario, para evitar que se pegue. Cocine hasta que las hojas verdes estén blandas (de 20 a 25 minutos).
4. Añada los frijoles carita. Añada sal y pimienta negra a gusto. Remueva.
5. Sirva de inmediato y ¡disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones. Adaptado de **nytimes.com**.

Consejos rápidos

- Las hojas verdes de invierno incluyen berza, col rizada, hojas de mostaza o acelga suiza. Todas las variedades se pueden usar en lugar de otras en las recetas.
- Cocine las hojas verdes de invierno con aceite y ajo para una guarnición rápida o añádalas a sopas y estofados.
- Las hojas verdes se pueden sazonar con vinagre, jengibre, jugo de limón u hojuelas de chile rojo.

Los niños pueden:

- Lavar las hojas con agua fría.
- Arrancar las hojas verdes en pedazos.

Para obtener consejos de alimentación saludable, denos "Me gusta" en Facebook en facebook.com/eatinghealthynyc. Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov/health/farmersmarkets. Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

