فارمرز مارکیٹ کے پکوان کی تراکیب

ذائقے دار پکوان کی تراکیب کے لیے ذیل میں پھلوں اور سبزیوں پر کلک کریں۔

مرکزی جزو	صفحہ
سیب	3
چقندر	5
سیاہ پھلیاں	9
بلوبیری	11
بریزنگ گرینس	13
بروکولی	15
برسلز اسپراؤٹ	17
بٹرنٹ اسکواش	19
بند گوبھی	21
گاجر	29
چنے	31
مکئی	35
کھیرے	37
بینگن	39
پھل والا پانی	41
سبز پھلیاں	43
لیٹش	45
خربوزے	47

مرکزی جزو	صفحہ
بھنڈی	49
آڑو	51
ناشپاتی	53
مرچیں	55
آلو بخارا	57
آلو	59
میٹھا کدو	63
مولیاں	65
لال لوبیہ	67
مصالحے دار چٹنیاں	71
پالک	75
اسٹرابیری	79
سمر اسکواش	81
شکرقند	83
ٹماٹر	87
تربوز	91
امریکی بتول	93

صحت بخش کھانوں سے متعلق مفید مشورے کے لیے ہمیں فیس بک **facebook.com/eatinghealthynyc** پر لائیک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں۔ مزید کھانے کی زبردست پکوان کی تراکیب کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔

اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ فراہم کیا جاتا ہے۔

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Urdu

Apples

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

Applesauce

Ingredients:

6 apples, diced
1 teaspoon cinnamon (optional)

Directions:

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

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

سیب

- ایسے سخت سیب منتخب کریں جو ہموار ہوں، جلدیں تازہ ہوں ان پر کٹ کے نشانات نہ ہوں۔
- 3 سے 4 ہفتوں تک فریج میں دھوئے بغیر سیب کو محفوظ رکھیں۔
- جلد کھائی جا سکتی ہے۔ بس پانی سے دھوئیں اور لطف اٹھائیں!
- سیب میں، خاص طور پر اس کی جلد میں فائبر ہوتا ہے، جو آپ کے جسم کو منظم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

سیب کا ساس

اجزاء ترکیبی:

6 سیب، کٹے ہوئے
1 چائے کا چمچ دار چینی (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک درمیانے برتن میں سیب، دار چینی اور ایک کپ پانی ڈالیں۔
2. تیز آنچ پر سیب کو ابالیں، بار بار اسے چلائیں۔
3. آنچ کو درمیانہ کر دیں اور سیب کو 30 منٹ تک یا جب تک کہ وہ بہت نرم نہ ہو جائے ابالتے رہیں۔ بار بار چلائیں۔
4. گٹھلی دار چھوڑ دیں، یا زیادہ ہموار ساس کے لیے کانٹے سے کش کریں۔
5. گرم گرم یا ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی فرائی

اجزاء ترکیبی:

2 چائے کا چمچ سبزیوں کا تیل
2 سیب، ٹکڑے کر کے
1 ناشپاتی، ٹکڑے کر کے
2 چائے کے چمچے لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ دار چینی
1/8 چائے کا چمچ زمینی جائفل

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. سیب ڈالیں اور 3 منٹ تک پکائیں۔
3. ناشپاتی اور لیموں کا رس ڈالیں۔ مزید 3 منٹ پکائیں۔
4. دار چینی اور جائفل چھڑکیں۔ مزید 3 منٹ تک کھانا پکانا جاری رکھیں۔
5. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ **diabetic-recipes.com** سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- کٹے ہوئے سیب پر لیموں کا رس نچوڑ دیں تاکہ وہ بھورا ہونے سے بچ جائے۔
- جلدی اسنیک کے لئے اپنے ساتھ ایک سیب لے جائیں۔
- کٹے ہوئے سیب کو دلیے میں ڈالیں، کھانا پکانے سے پہلے یا بعد میں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- سیب کو دھو کر صاف کر سکتے ہیں۔
- سیب کے ٹکڑوں پر مونگ پھلی کا مکھن پھیلا سکتے ہیں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Urdu

Beets

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

Gingered Beet and Carrot Slaw

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

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

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

Glazed Beets and Greens

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

چقندر

- خوب، گہرے رنگ کے سخت، ہموار چقندر کا انتخاب کریں۔
- چقندر کو سبز جڑوں سے علیحدہ کریں، فریج میں رکھیں اور 2 ہفتوں کے اندر استعمال کریں۔
- کھانے سے پہلے، 1 انچ تنوں کو چھوڑ کر چقندر کے سبز پتوں کو اتار لیں۔ چقندر کو اچھی طرح سے کھرچ لیں اور جلد کو ہٹا دیں۔ چقندر کو بھونا جا سکتا ہے، ابالا جا سکتا ہے یا کچا کھایا جا سکتا ہے۔
- چقندر میں فائبر ہوتا ہے، جو آپ کے جسم کو منظم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

ادرک کے ساتھ چقندر اور گاجر کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

4 کپ کدوکش کیا ہوا چقندر
4 کدوکش کیا ہوا گاجر
1/2 کپ کٹی ہوئی پیاز
1/2 کپ کٹی ہوئی پوبلانو پوبلانو مرچ
1 چمچ کچلا ہوا ادرک
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس
1 بڑے چمچ سے سبزیوں کا تیل
2 چائے کے چمچ سے سرسوں
1/4 کپ کٹی تازہ لال مرچ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. سلاد بنانے کے لئے، ایک بڑے پیالے میں چقندر، گاجر، پیاز، پوبلانو مرچ اور ادرک ملائیں۔
2. ایک چھوٹے سے پیالے میں، لیموں کا رس، تیل، سرسوں اور دھنیا پتہ ملائیں۔ سلاد پر ڈالیں۔
3. نمک اور کالی مرچ ملائیں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ **yummly.com** سے ماخوذ۔

چمکدار چقندر اور سبز پتے

اجزاء ترکیبی:

1 پیاز، کٹی ہوئی
5 چقندر اور اس کے سبز پتے، کٹے ہوئے
3 برے چمچ سے بلسمی سرکہ
3 بڑے چمچ سے سبزیوں کا تیل
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. تیز آنچ پر ایک بڑے برتن میں پیاز، چقندر، سرکہ اور تیل ڈالیں۔
2. سبزیوں میں 1 کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں اور ابال لیں۔
3. آنچ کو معتدل کریں اور 15 منٹ تک یا نرم ہونے تک ابالیں۔
4. سبز پتے ڈالیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ ملائیں۔
5. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ Peter Berley کے *سبزی خور کا جدید باورچی خانہ* سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- اگر چقندر کے رس سے آپ کے ہاتھوں میں داغ لگ جاتا ہے تو اسے چائے کے ایک چمچ نمک سے صاف کریں۔
- سلاد میں چقندر کے پکے ہوئے کٹے ہوئے ٹکڑے یا کچے ٹکڑے ڈالیں۔
- چقندر کے سبز پتوں کو نہ پھینکیں! دھو کر صاف کریں، کاٹیں اور سوپ میں ڈالیں یا فرائی کر لیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- چقندر کی جڑوں کو کھرچ کر صاف کریں۔
- چقندر کے پتوں کو دھو کر صاف کریں اور کتر دیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Beets

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

Beets With Mustard Seeds

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

چقندر

- شاندار، تیز رنگ والے ملائم چقندر منتخب کریں جو نرم نہ ہوں۔
- چقندر کے پتوں کو جڑوں سے علیحدہ کر لیں، ریفریجریٹر میں رکھیں اور 2 ہفتوں کے اندر استعمال کر لیں۔
- کھانے سے پہلے، چقندر کے پتے اتار لیں، 1 انچ ڈنڈی چھوڑ دیں۔
- چقندروں کو اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں اور چھلکا نہ اتاریں۔ چقندروں کو بھون کر، ابال کر یا کچا کھایا جا سکتا ہے۔
- چقندروں میں فائبر ہوتا ہے جس سے آپ کے رفع حاجت کے معمول میں باقاعدگی رہتی ہے۔

چقندر سرسوں کے بیجوں کے ساتھ

اجزاء:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 چائے کا چمچ زرد سرسوں کے بیج
1 پیاز باریک ٹکڑوں میں کاٹی ہوئی
2 چائے کے چمچ زیرہ
2 چائے کے چمچ خشک دھنیا
1 چائے کا چمچ گرم مصالحہ
1 کھانے کا چمچ کدوکش کیا ہو، بغیر مٹھاس ملا ناریل
3 پیالی چاپ کیے ہوئے چقندر
1/2 چائے کا چمچ نمک
1 1/2 پیالی پانی

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، تیل کو درمیانی تیز آنچ پر گرم کریں۔
2. سرسوں کے بیج ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب چھن چھن کی آواز آنا شروع ہو جائے، تقریباً 30 سیکنڈ۔
3. پیاز ڈال کر نرم ہو جانے تک، تقریباً 5 منٹ، چمچ چلائیں۔
4. زیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ اور ناریل ڈالیں۔ 1 منٹ تک پکائیں۔
5. چقندر ڈالیں اور 3 منٹ تک پکائیں۔ چمچہ چلائیں۔
6. نمک اور پانی ڈالیں۔ ابال دلائیں، آنچ کم کر کے ڈھک دیں۔
7. 15 منٹ یا چقندر نرم ہونے تک ابالیں۔
8. چقندر نرم ہو جائیں تو ڈھکنا ہٹا دیں اور بقایا پانی گاڑھا ہو جانے تک 2 سے 3 منٹ پکائیں۔
9. آنچ بند کر کے برتن کو ڈھک دیں۔ اس کو 5 منٹ تک رکھا رہنے دیں تاکہ ہانڈی میں تمام ذائقے رچ بس جائیں۔
10. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
11. جتنا باقی بچ جائے اس کو ریفریجریٹ کر لیں۔

4 افراد کے لیے کافی ہے۔ ماخذ *Indian For Everyone* **از Anupy Singla۔**

مختصر ٹوٹکے

- ہاتھوں پر چقندر کے رس کے نشانات رہ جائیں تو ان پر ایک چائے کا چمچ نمک مل کر دھو لیں۔
- پکے ہوئے چقندر کے قتلے یا کچے چقندر کدوکش کر کے سلادوں میں شامل کریں۔
- چقنر کے پتے ضائع نہ کریں! دھو کر کاٹ لیں اور سوپ میں ملائیں یا تیز آنچ پر چمچ سے پلٹتے ہوئے تل لیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- چقندروں کو رگڑ کر صاف کرنا۔
- پانی سے دھونا اور چقندر کے پتے علیحدہ کرنا۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Black Beans

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

Black Beans and Peppers

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Black Bean Spread

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

سیاہ پھلیاں

- خشک پھلیوں کو پکانے سے پہلے، اس میں سے کنکر اور مرجھائی ہوئی پھلیوں کو نکال دیں۔ کم از کم 8 گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- جلدی سے تیار کرنے کے لئے، سوکھی ہوئی پھلیوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ڈھانپ دیں اور ابال لیں۔ آنچ کو بند کر دیں اور پھلیوں کو 1 سے 2 گھنٹے تک بھیگنے دیں۔ پانی نکالیں، صاف کریں اور اس میں تازہ پانی ڈالیں۔ 1 سے 2 گھنٹے یا نرم ہونے تک ابالیں۔
- پھلیاں پروٹین اور فائبر کا ایک سستا ذریعہ ہیں۔

کالی پھلیاں اور کالی مرچ

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
1 ہری شملہ مرچ، کٹی ہوئی
4 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1 چائے کا چمچ زیرہ
2 چائے کے چمچ خشک اوریگانو
1 چائے کا چمچ چھلکا اترا ہوا اور کچلا ہوا تازہ ادرک
1 1/2 کپ پکی ہوئی یا 1 کین (15 1/2 اونس) کالی پھلیاں، پانی نکال کر اور صاف کر کے
2 بڑے چمچ سیب کا سرکہ
1 جالاپینو، بیج نکال کر اور ٹکڑے کر کے
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز ڈالیں اور نرم ہونے تک چلائیں، تقریبا 5 منٹ۔
3. شملہ مرچ ڈالیں اور نرم ہونے تک چلائیں، تقریبا 3 منٹ۔
4. لہسن، زیرہ، اوریگانو اور ادرک ڈالیں، اور 1 منٹ اور پکائیں۔
5. کالی پھلیاں، سرکہ، جالاپینو اور 1/2 کپ پانی ڈالیں۔ ابلنے کے لیے چھوڑ دیں، آنچ کم کر دیں، ڈھانپ دیں اور 5 منٹ تک ابالیں۔
6. نمک اور کالی مرچ ملائیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ thespruceeats.com سے ماخوذ۔

سیاہ پھلیوں کا اسپریڈ

اجزاء ترکیبی:

1 1/2 کپ پکی ہوئی یا 1 کین (15 1/2 اونس) کالی پھلیاں، پانی نکال کر اور صاف کر کے
1 پیاز، کٹی ہوئی
3/4 چائے کا چمچ پیپریکا
1 بڑا چمچ سیب کا سرکہ
1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
2 چمچ کٹی ہوئی تلسی (اختیاری)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے کٹورے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں۔ ایک ساتھ کش کریں اور اچھی طرح ملائیں۔
2. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
3. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

10 سرونگز کرتا ہے۔ vegweb.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- 1 پاؤنڈ خشک پھلیاں (2 کپ) 5 سے 6 کپ پکی ہوئی پھلیوں کے برابر۔
- ڈبے والی پھلیاں کھانے کی کسی بھی ترکیب میں پکی یا سوکھی پھلیوں کی جگہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔
- سوکھی ہوئی پھلیاں 1 سال تک ائیر ٹائٹ کنٹینر میں رکھی جا سکتی ہیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بھگونے سے پہلے سوکھی ہوئی پھلیوں کو چھاننے میں مدد کریں۔
- کانٹے کی مدد سے پھلیوں کو کش کرنے میں مدد کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Blueberries

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

Blueberry Thyme Fruit Salad

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

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

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

Blueberry Grape Relish

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

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

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

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

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بلوبیری

- ایسی بلوبیریوں کا انتخاب کریں جو مضبوط ہوں اور جھریوں والی نہ ہوں۔
- 3 دن تک فریج میں رکھیں یا دھو کر صاف کریں، کسی پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور 3 سے 6 ماہ تک منجمد کر کے رکھ دیں۔
- کھانے سے پہلے، دھوئیں، تنوں کو ہٹائیں اور لطف اٹھائیں!
- بلوبیریوں میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

بلوبیری تھائم پھل کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

1 کپ بلوبیری
4 آڑو یا شفتالو، کٹی ہوئی
1 چائے کا چمچ کٹی ہوئی تازہ تھائم
2 چائے کا چمچ چھلکا اترا ہوا اور کچلا ہوا تازہ ادرک
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس یا اور زیادہ، ذائقے کے لیے
2 بڑا چمچ پانی
1 آڑو، کدوکش کر کے
1 چائے کا چمچ کدوکش کیا ہوا لیموں کا چھلکا

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔
2. کم سے کم 1 گھنٹے تک فرج میں ٹھنڈا کریں۔
3. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
4. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ simplyrecipes.com سے ماخوذ۔

بلوبیری انگور کا مزہ

اجزاء ترکیبی:

2 کپ بلوبیری
2 کپ بغیر بیج کے سرخ انگور
1 بڑا چمچ شہد
1 چائے کا چمچ چھلکا اترا ہوا اور کچلا ہوا تازہ ادرک
1 چائے کا چمچ کٹے ہوئے تازہ روز میری
2 بڑا چمچ سرخ شراب کا سرکہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، درمیانی سے تھوڑی زیادہ تیز آنچ پر، بلوبیریوں، انگور، شہد، ادرک، روزمیری اور سرکہ ملائیں۔
2. ابلنے کے لیے چھوڑ دیں، پھر آنچ کو کم کر دیں اور 15 منٹ تک ابالیں۔
3. چولہے سے پین کو ہٹا لیں اور نمک اور کالی مرچ ملائیں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

10 سرونگز کرتا ہے۔ marthastewart.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- ناشتے کی گرم یا ٹھنڈے چیز پر یا کم چکنائی والی دہی پر چھڑکیں۔
- شاندار بنانے کے لیے برف اور اپنے پسندیدہ تازہ یا ٹھنڈے پھل کے ساتھ بلوبری ملائیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- کھانے سے پہلے بلوبیری کو دھو کر صاف کر سکتے ہیں۔
- گھر میں یا چلتے پھرتے ایک آسان اسنیک کے لئے ایک پیالے یا بیگ میں بلیوبیری رکھیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔

اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Braising Greens

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

Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Braised Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بریزنگ گرینس

- بریزنگ گرینس گہرے سبز رنگ کی سبزیوں کا مرکب ہے جیسے کالارڈس، کالے، سوئس چارڈ، سرسوں کا ساگ، شلجم کے پتے اور چقندر کے پتے۔
- ایسے پتے تلاش کریں جو نم اور کرارے ہوں، ہرے بھرے ہوں، پتے سبز ہوں۔
- کاغذ کے نم تولیے میں دھوئے بغیر پتوں کو لپیٹ دیں، کسی پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں اور 3 سے 5 دن تک فرج میں رکھ دیں۔
- پکانے سے پہلے، اچھی طرح دھو کر صاف کریں اور تنے سے پتے تراش لیں۔
- گہرے سبز رنگ کے ساگ میں آئرن ہوتا ہے، جو گردش کے لئے اچھا ہے۔

مصالحہ دار مونگ پھلی کی چٹنی کے ساتھ کولارڈ گرینس

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 کٹی ہوئی پیاز
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1/4 چائے کا چمچ پسا ہوا سرخ مرچ پاؤڈر
6 کپ کٹا ہوا کولارڈ کا ساگ
1 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
2 بڑے چمچ سے مونگ پھلی کا مکھن
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز، لہسن اور سرخ مرچ کے فلیکس ڈالیں اور نرم ہونے تک، تقریبا 5 منٹ تک پکائیں۔ بار بار چلائیں۔
3. پتے ڈالیں اور 1/4 کپ پانی ڈالیں۔ ڈھانک کر پکائیں یہاں تک کہ پتے نرم ہو جائیں، تقریبا 15 منٹ تک۔
4. ٹماٹر اور مونگ پھلی کا مکھن ڈالیں۔ ذائقے کے لیے کالی مرچ۔
5. اچھی طرح چلائیں۔ پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ *NYC گرین چارٹ فریش فوڈ پیک* سے ماخوذ۔

دم دیا ہوا کولارڈ گرینس

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
2 چمچ کچلا ہوا لہسن
1 پیلا پیاز، کٹا ہوا
3 درمانے سائز کے ٹماٹر، کٹے ہوئے
1/2 چائے کا چمچ کری پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ دھنیا
9 کپ کٹا ہوا کولارڈ کا ساگ یا دیگر پتوں والا ساگ، تنوں کو ہٹا کر
1 چمچ اسموک شدہ پیپریکا (اختیاری)
1/4 چائے کا چمچ لال مرچ پاؤڈر
1/2 لیموں کا رس
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. پیاز اور لہسن ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 3 سے 5 منٹ تک۔ بار بار چلائیں۔
3. ٹماٹر، کری، دھنیا اور پیپریکا ڈالیں۔ تقریبا 2 منٹ تک اچھالنا جاری رکھیں۔
4. 1/4 کپ پانی ڈالیں، ڈھانپیں اور 5 منٹ تک ابالیں۔
5. کولارڈ گرینز، لال مرچ اور لیموں کا رس ڈالیں۔ ڈھانک دیں اور مزید 5 سے 10 منٹ تک پکانا جاری رکھیں یہاں تک کہ گرینز پک جائے۔
6. ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ africanbites.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- پیش کرنے سے چند منٹ پہلے بریزنگ گرینس کو سوپ میں ڈالا جا سکتا ہے۔
- 1 پاؤنڈ ساگ کٹی ہوئی تقریبا 8 کپ کے برابر ہے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ٹھنڈے پانی سے ساگ کو دھو کر صاف کر سکتے ہیں۔
- ترکیب میں شامل کرنے کے لئے ساگ کو کاٹیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Broccoli

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

Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بروکولی

- گہرے سبز رنگ کے پھولوں والے بروکولی کا انتخاب کریں۔
- فریج میں دھوئے بغیر اور پلاسٹک کے تھیلے میں 1 ہفتہ تک رکھیں۔
- پکانے سے پہلے، ڈنٹھل سے پھولوں کو دھوئیں اور تراشیں۔ پھولوں اور تنوں کو پکا کر کھائیں یا کچا ہی ان کا لطف اٹھائیں۔
- بروکولی میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو نزلہ زکام اور قوت مدافعت میں کمی کے خلاف مقابلے کے لئے اچھا ہے۔

بروکولی فرائی

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
3 کپ بروکولی کے پھول
2 گاجر، کٹا ہوا
1 پیلے رنگ کی شملہ مرچ، لمبے لمبے کاٹ کر
1 پیاز، کٹی ہوئی
2 چمچ لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ نمک (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک بڑے فرائی پین میں، تیل اور لہسن ڈالیں۔ 2 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔
2. بروکولی، گاجر اور 1/2 کپ پانی ڈالیں۔ 3 منٹ تک پکائیں، بار بار چلاتے رہیں۔
3. اس میں شملہ مرچ اور پیاز ڈالیں۔ 5 منٹ مزید پکائیں اور بار بار چلاتے رہیں۔
4. چولہے سے ہٹائیں۔ سبزیاں کراری اور روشن رنگین ہوں گی۔
5. لیموں کا رس اور نمک ڈالیں۔
6. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

5 سرونگز کرتا ہے۔

بروکولی کٹی ہوئی سلاد

اجزاء ترکیبی:

4 کپ بروکولی، چھوٹی کٹی ہوئی
3/4 کپ خشک کرین بیری یا کشمش، کٹی ہوئی
2 سے 3 اسکیلین یا سبز پیاز، کٹی ہوئی
2 گاجر، کٹے ہوئے
1 کھیرا، کٹا ہوا
3 بڑا چمچ سیب سائڈر کا سرکہ
1/4 کپ زیتون کا تیل
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، 4 کپ گرم پانی کو تیز آنچ پر ابالیں۔
2. بروکولی ڈالیں اور 3 منٹ تک پکائیں۔
3. ٹھنڈا ہونے تک بروکولی کو ٹھنڈے پانی سے صاف کریں۔
4. ٹھنڈے بروکلی، خشک پھل اور باقی تمام سبزیاں ایک پیالے میں رکھیں۔
5. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک علحدہ کٹورے میں سرکہ اور تیل کو اچھی طرح ملائیں۔
6. مخلوط سبزیوں اور خشک میوہ جات پر ڈریسنگ ڈالیں۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Aranza Portugal، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

فوری تجاویز

- صحت بخش، کرارے اسنیک کے لئے کم چکنائی والے سلاد کے ساتھ کچی بروکولی کھائیں!
- بروکولی کے تنوں کو نہ پھینکیں۔ انہیں آپ کاٹ کر اپنی پسندیدہ چٹنی یا ساس کے ساتھ کھا سکتے ہیں!
- مزیدار سائڈ ڈش کے لئے لہسن کے ساتھ بروکولی کو بھاپ دیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بروکولی کو دھوئیں۔
- بروکولی کے پھولوں کو ڈنٹھل سے الگ کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Brussels Sprouts

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

Brussels Sprouts With Peanut Dressing

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

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

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

Brussels Sprouts With Apples and Onions

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

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

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

Quick Tips

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

Flavor Flip: Peanut Dressing

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

برسلز اسپراؤٹ

- ایسے برسلز اسپراؤٹس کا انتخاب کریں جو مضبوط اور بالکل ہری ہوں، اس کے پتے پیلے یا مرجھائے ہوئے نہ ہوں اور نہ ہی اس میں سوراخ ہو۔
- پلاسٹک کے بیگ میں رکھ کر فریج میں دھوئے بغیر برسلز اسپراؤٹس کو دس دن تک رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، تنوں کو اور بے رنگ پتیوں کو ہٹا دیں، اور اچھی طرح دھو کر صاف کریں۔
- برسلز اسپراؤٹس میں کیلشیم ہوتا ہے، جو ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرتا ہے۔

مونگ پھلی کی ڈریسنگ کے ساتھ برسلز اسپراؤٹس

اجزاء ترکیبی:

5 کپ پتلی کٹی ہوئی برسلز اسپراؤٹس
1 بڑا چمچ مونگ پھلی کا مکھن
1 بڑے چمچ سے سبزیوں کا تیل
1 بڑا چمچ شہد
1 بڑا چمچ سرکہ
1 بڑا چمچ کم سوڈیم والا سویا ساس
ذائقے کے لیے کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، برسلز اسپراؤٹس ڈالیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹے سے پیالے میں مونگ پھلی کا مکھن، تیل، شہد، سرکہ اور سویا ساس ملائیں۔
3. برسلز اسپراؤٹس پر ڈریسنگ ڈالیں۔
4. ذائقے کے لیے کالی مرچ ڈالیں۔
5. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

5 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Beth Bainbridge، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

سیب اور پیاز کے ساتھ برسلز اسپراؤٹس

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
کپ کٹی ہوئی پیاز 1
4 کپ کٹا ہوا برسلز اسپراؤٹس
2 کپ کٹا ہوا سیب
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ کالی مرچ
ذائقے کے لیے نمک

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز ڈالیں۔ 5 منٹ تک پکائیں، نرم ہونے تک۔
3. برسلز اسپراؤٹس ڈالیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔
4. سیب ڈالیں اور 5 سے 10 منٹ تک پکائیں، یا سیب نرم ہونے تک۔
5. چولہے سے ہٹائیں اور لیموں کا رس، کالی مرچ اور نمک ڈالیں۔ اچھی طرح ملائیں۔
6. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ nytimes.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- کچے برسلز اسپراؤٹس کو کاٹیں اور انہیں سلاد میں ڈالیں۔ انہیں ابالا، بھونا یا ہالف فرائی بھی کیا جاتا ہے جو کہ بہت مزے دار ہوتے ہیں۔
- برسلز اسپراؤٹس کو بھوننے کے لئے، تیل، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ اچھالیں۔ بیکنگ شیٹ پر رکھیں اور 400 ڈگری فارن ہائیٹ پر 30 سے 40 منٹ تک بھونیں۔
- برسلز اسپراؤٹس کو چار ٹکڑوں میں کاٹیں اور انہیں کیسرولز، اسٹیوز اور سوپ میں ڈالیں۔

ذائقہ پلٹائیں: مونگ پھلی کی ڈریسنگ

- اس ڈریسنگ میں لہسن کی 2 پوتھیوں کو کچل کر ڈالیں اور ایک چمچ چھلکا اتار کر اور کچل کر تازہ ادرک ڈالیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Butternut Squash

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

Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بٹرنٹ اسکواش

- بٹرنٹ اسکواش کا انتخاب کریں جس کا سائز بھاری اور ہموار ہو، اور جلد سخت ہو۔
- 3 مہینے تک ٹھنڈی، خشک جگہ میں اسٹور کریں۔
- پکانے سے پہلے، دھوئیں، دو ٹکڑے کر کے بیج نکال دیں۔ پتوں کو رہنے دیں اور 350 ڈگری فارن ہائیٹ پر 30 منٹ تک پکائیں۔
- بٹرنٹ اسکواش میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو آپ کے دل کے لئے اچھا ہے۔

بٹرنٹ اسکواش اور سیب کا سائڈر

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 کپ کٹی ہوئی پیاز
4 کپ بیج نکال کر اور ٹکڑے کر کے بٹرنٹ اسکواش
3/4 کپ سیب کا سائڈر
1 بڑا چمچ کٹی تازہ جڑی بوٹیاں (ساج، روزمیری یا تھائم) یا 2 چائے کے چمچوں سے خشک جڑی بوٹیاں
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، تیز آنچ پر تیل گرم کریں۔ پیاز کو چلائیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔
2. اسکواش اور سیب کا سائڈر ڈالیں۔ تقریبا 15 منٹ تک پکائیں۔
3. ذائقے کے لئے جڑی بوٹیاں، نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ تقریبا 2 منٹ تک پکائیں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔

کولارڈ گرینس کے ساتھ بٹرنٹ اسکواش

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
1 سرخ شملہ مرچ، کٹی ہوئی
3 کپ بیج نکال کر اور کاٹ کر بٹرنٹ اسکواش
3 کٹے ہوئے کولارڈ کے پتے
1/4 چائے کا چمچ نمک
ذائقے کے لیے کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، میڈیم سے تھوڑی زیادہ آنچ پر تیل گرم کریں۔ پیاز اور شملہ مرچ ملائیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔
2. اسکواش ڈالیں اور 5 منٹ تک ڈھانک کر پکائیں۔
3. کولارڈ گرینس، نمک، کالی مرچ اور پانی کا 1/2 کپ ڈالیں۔ چپکنے سے بچانے کے لیے تھوڑا اور پانی ڈال دیں۔ سبزیوں کے نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 8 سے 10 منٹ۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔

فوری تجاویز

- ہر قسم کے موسم سرما کے اسکواش کو آزمائیں: بٹرنٹ، بلوط کا پھل، ہبرڈ اور کبوچا اسکواش۔ ہر ایک کا ذائقہ اور بناوٹ مختلف ہے۔
- موسم سرما کے کسی بھی اسکواش کی ترکیبوں کو ایک دوسرے سے تبدیل کیا جا سکتا ہے۔
- دہی یا دلیے میں بچا ہوا پکا ہوا اسکواش ڈالیں۔
- کسی سوپ یا کیسرول میں اسکواش ڈالیں۔
- مزے دار اسنیک کے لئے بیج کو پکائیں!

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- اسکواش سے بیج نکال سکتے ہیں۔
- اسکواش کے آدھے حصے کو سبزیوں کے مرکب سے بھریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

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

Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Stewed Cabbage

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بند گوبھی

- ایسے بند گوبھی کا انتخاب کریں جس میں بھورے رنگ کے دھبے نہ ہوں۔
- 2 ہفتوں تک دھوئے بغیر بند گوبھی کو فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے بیرونی پتے ہٹا دیں اور اچھی طرح دھو کر صاف کریں۔
- بند گوبھی میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو نزلہ زکام اور زخموں کے بھرنے کے لیے اچھا ہے۔

بند گوبھی اور اجوائن کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹی ہوئی بند گوبھی
1 کپ کٹے ہوئے گاجر
1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
2 بڑے چمچ سے سیب کے سائڈر کا سرکہ
1 بڑے چمچ سے ککچلا ہوا اجوائن (اختیاری)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، گوبھی اور گاجر ڈالیں۔ اچھی طرح ملائیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، تیل، سرکہ، اجوائن، نمک اور کالی مرچ کو ایک چھوٹے پیالے میں ڈالیں۔ اچھی طرح ملائیں۔
3. بند گوبھی کے مرکب پر تیل اور سرکہ کا ڈریسنگ ڈالیں اور اچھالیں۔
4. اسی وقت پیش کریں یا پیش کرنے سے پہلے 30 منٹ تک فریج میں رکھیں۔ لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ **recipes.sparkpeople.com** سے ماخوذ۔

اسٹیو کی ہوئی بند گوبھی

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
2 اجوائن کے ڈنٹھل، کٹے ہوئے
3 کپ کٹی ہوئی بند گوبھی
2 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر یا 1 کین (1/2 14 اونس) اسٹیو کیے ہوئے ٹماٹر
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. پیاز، لہسن اور اجوائن ڈالیں۔
3. 5 منٹ یا نرم ہونے تک پکائیں۔
4. بند گوبھی اور ٹماٹر ڈالیں اور کھول کر 3 منٹ تک پکائیں۔ پین کو ڈھانپ دیں اور تقریبا 20 منٹ تک پکائیں، بند گوبھی کے نرم ہونے تک۔ بار بار چلائیں۔
5. نمک اور کالی مرچ ملائیں۔
6. گرم یا ٹھنڈا پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔

مختصر ٹوٹکے

- بند گوبھی ایک لذیذ کچی سلاد ہے۔ بس کاٹیں یا کدوکش کریں اور اپنی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ کھانے پر ڈالیں۔
- بند گوبھی کے پتوں میں پکے ہوئے چاول اور پھلیاں بھری جا سکتی ہیں۔
- کدوکش کی ہوئی بند گوبھی کو سوپ میں ملائیں، زیادہ حجم، غذائیت اور ذائقے کے لیے پلٹتے ہوئے تلیں یا ہلکی آگ پر بھون لیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بند گوبھی کے باہر والے پتے اتارنا۔
- پتوں میں تیار مصالحہ بھرنا۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Cabbage

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

Haitian Pikiliz

Ingredients:

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

Directions:

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بند گوبھی

- ایسی بند گوبھی منتخب کریں جو نرم نہ ہو اور اس پر بھورے دھبے نہ ہوں۔
- بغیر دھلی بند گوبھی کو 2 ہفتے تک ریفریجریٹر میں رکھا جا سکتا ہے۔
- کھانے سے پہلے، باہر والے پتے اتار دیں اور اچھی طرح دھو لیں۔
- بند گوبھی میں وٹامن C ہوتا ہے جو سردی لگ جانے اور جلد پر لگے کٹ ٹھیک کرنے کے لیے مفید ہے۔

ہیشن Pikiliz

اجزاء:

1 1/2 پیالی کدوکش کی ہوئی بند گوبھی
1 پیالی کٹی ہوئی پیاز
1/2 پیالی کدوکش کی ہوئی گاجریں
1/2 پیالی شملہ مرچ، باریک کٹی ہوئی
1/8 چائے کا چمچ پسے ہوئے لونگ
1/2 چائے کا چمچ نمک
1/4 سرخ شملہ مرچ، لمبائی کے رُخ کاٹی ہوئی، ڈنڈی نکال کر، بیج موجود رہیں
2 کھانے کے چمچ لیموں کا رس
1 پیالی سفید سرکہ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں بند گوبھی، پیاز، گاجریں، کٹی ہوئی شملہ مرچ، پسے ہوئے لونگ اور نمک ڈال کر ملا لیں۔
2. ایک چھوٹے پیالے میں لیموں کا رس اور سرکہ ملا لیں۔ ملائے ہوئے لیموں کے رس اور سرکے کو بند گوبھی ملی سبزیوں پر ڈال دیں۔
3. آدھی کی ہوئی سرخ شملہ مرچ کو اس آمیزے میں شامل کر کے ان اجزاء کو کم از کم 15 منٹ تک آپس میں رچ بس جانے کے لیے چھوڑ دیں۔*
4. تیار ہو جانے پر سرخ شملہ مرچ نکال لیں۔ پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. جتنا باقی بچ جائے اس کو ریفریجریٹ کر لیں۔

خوشبودار کھانوں کے ساتھ بطور مصالحے دار سلاد 15 سے 20 افراد کے لیے کافی ہے۔ **ماخذ savorythoughts.com**۔

*عام طور پر، Pikiliz کو پیش کئے جانے سے پہلے 24 سے 48 گھنٹے تک اجزاء کے آپس میں رچ بس جانے کے لیے رکھا جاتا ہے، لیکن اس کو بنانے کے فوری بعد بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

مختصر ٹوٹکے

- بند گوبھی ایک لذیذ کچی سلاد ہے۔ بس کاٹیں یا کدوکش کریں اور اپنی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ کھانے پر ڈالیں۔
- بند گوبھی کے پتوں میں پکے ہوئے چاول اور پھلیاں بھری جا سکتی ہیں۔
- کدوکش کی ہوئی بند گوبھی کو سوپ میں ملائیں، زیادہ حجم، غذائیت اور ذائقے کے لیے پلٹتے ہوئے تلیں یا ہلکی آگ پر بھون لیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بند گوبھی کے باہر والے پتے اتارنا۔
- پتوں میں تیار مصالحہ بھرنا۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

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

Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بند گوبھی

- ایسی بند گوبھی منتخب کریں جو نرم نہ ہو اور اس پر بھورے دھبے نہ ہوں۔
- بغیر دھلی بند گوبھی کو 2 ہفتے تک ریفریجریٹر میں رکھا جا سکتا ہے۔
- کھانے سے پہلے، باہر والے پتے اتار دیں اور اچھی طرح دھو لیں۔
- بند گوبھی میں وٹامن C ہوتا ہے جو سردی لگ جانے اور جلد پر لگے کٹ ٹھیک کرنے کے لیے مفید ہے۔

مرچ اور لہسن والی تائیوانی بند گوبھی

اجزاء:

چار کپ چاپ کی ہوئی بند گوبھی
1 چائے کا چمچ نمک
1 کھانے کا چمچ سبریوں کا تیل
1 ہیلاپینو، بیج نکال کر باریک کاٹی ہوئی
1 لہسن کی جوی، پیسی ہوئی
2 چائے کے چمچ کم سوڈیم والی سویا ساس

ہدایات:

1. بند گوبھی کو ایک بڑے پیالے میں ڈال کر نمک چھڑکیں اور اچھی طرح ملائیں۔ کم از کم 5 منٹ تک رکھا رہنے دیں، جب تک کہ نمک کی وجہ سے بند گوبھی سے پانی چھوڑ دے۔
2. 5 منٹ کے بعد، پیالے سے پانی بہا دیں۔ بچ جانے والے نمک کو پانی سے کھنگال کر نکال دیں اور بند گوبھی کو خشک ہونے کے لیے چھلنی میں رکھ دیں یا صاف خشک تولیے سے آہستہ آہستہ دبا کر کر خشک کر لیں۔
3. درمیانی تیز آنچ پر ایک بڑے برتن کو گرم کر کے اس میں تیل ڈالیں۔ تیل گرم ہو جائے تو ہیلاپینو اور لہسن ڈال دیں۔ ان کو جلنے سے بچانے کے لیے 5 سیکنڈ تک تیزی سے چمچ چلائیں۔
4. بند گوبھی ڈال کر بہت کم چمچ چلاتے ہوئے 3 سے 5 منٹ تک پکائیں۔ بند گوبھی کے کنارے بھورے ہونے دیں۔
5. آنچ کو بڑھا کر تیز کر دیں۔ بند گوبھی کو چمچ سے ہلائیں اور مزید 2 منٹ تک پکائیں۔
6. آنچ بند کر دیں، سویا ساس ڈال کر چمچ سے ہلائیں۔
7. گرما گرم پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. جتنا باقی بچ جائے اس کو ریفریجریٹ کر لیں۔

4 افراد کے لیے کافی ہے۔ ماخذ *Vegetarian Chinese Soul Food* از Hsiao-Ching Cho۔

مختصر ٹوٹکے

- بند گوبھی ایک لذیذ کچی سلاد ہے۔ بس کاٹیں یا کدوکش کریں اور اپنی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ کھانے پر ڈالیں۔
- بند گوبھی کے پتوں میں پکے ہوئے چاول اور پھلیاں بھری جا سکتی ہیں۔
- کدوکش کی ہوئی بند گوبھی کو سوپ میں ملائیں، زیادہ حجم، غذائیت اور ذائقے کے لیے پلٹتے ہوئے تلیں یا ہلکی آگ پر بھون لیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بند گوبھی کے باہر والے پتے اتارنا۔
- پتوں میں تیار مصالحہ بھرنا۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cabbage

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

Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بند گوبھی

- ایسی بند گوبھی منتخب کریں جو نرم نہ ہو اور اس پر بھورے دھبے نہ ہوں۔
- بغیر دھلی بند گوبھی کو 2 ہفتے تک ریفریجریٹر میں رکھا جا سکتا ہے۔
- کھانے سے پہلے، باہر والے پتے اتار دیں اور دھو لیں۔
- بند گوبھی میں وٹامن C ہوتا ہے جو سردی لگ جانے اور جلد پر لگے کٹ ٹھیک کرنے کے لیے مفید ہے۔

Repollo Guisado (ڈومینیکا کی بھنی ہوئی بند گوبھی)

اجزاء:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 پیاز چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹی ہوئی
1 لہسن کی جوی، پیسی ہوئی
1 درمیانی شملہ مرچ، کترنوں کی شکل میں کاٹی ہوئی
1 درمیانہ ٹماٹر، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
1 کھانے کا چمچ ٹماٹر کا پیسٹ
1 پیالی پانی
3 پیالی کدوکش کی ہوئی بند گوبھی
1 کھانے کا چمچ چاپ کیے ہوئے سبز زیتون
1 چائے کا چمچ سرکہ
1/4 چائے کا چمچ لمبی لال مرچ
1/2 پیالی چاپ کیا ہوا ہرا دھنیا
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. تیل کو ایک بڑے برتن میں درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. پیاز اور لہسن ڈال کر نرم ہو جانے تک، تقریباً 2 منٹس، پکائیں۔
3. آنچ بالکل ہلکی کر دیں۔ شملہ مرچ اور ٹماٹر ڈال کر 3 منٹ تک پکائیں۔
4. ایک چھوٹے پیالے میں، ٹماٹر کے پیسٹ کو 1 پیالی پانی کے ساتھ ملا لیں۔ پکتی ہانڈی میں ڈال کر 2 سے 3 منٹ تک پکائیں۔
5. چمچ چلاتے ہوئے بند گوبھی، زیتون، سرکہ اور لمبی لال مرچ شامل کریں۔ برتن کو ڈھک کر بند گوبھی نرم ہو جانے تک ہلکی آنچ پر تقریباً 15 منٹ ابالیں۔
6. چمچ چلاتے ہوئے ہرا دھنیا ڈال دیں حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چھڑک لیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. جتنا باقی بچ جائے اس کو ریفریجریٹ کر لیں۔

4 افراد کے لیے کافی ہے۔ ماخذ dominicancooking.com۔

مختصر ٹوٹکے

- بند گوبھی ایک لذیذ کچی سلاد ہے۔ بس کاٹیں یا کدوکش کریں اور اپنی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ کھانے پر ڈالیں۔
- بند گوبھی کے پتوں میں پکے ہوئے چاول اور پھلیاں بھری جا سکتی ہیں۔
- کدوکش کی ہوئی بند گوبھی کو سوپ میں ملائیں، زیادہ حجم، غذائیت اور ذائقے کے لیے پلٹتے ہوئے تلیں یا ہلکی آگ پر بھون لیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بند گوبھی کے باہر والے پتے اتارنا۔
- پتوں میں تیار مصالحہ بھرنا۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Carrots

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

Carrot Raisin Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

گاجر

- ایسے گاجر کا انتخاب کریں جو مضبوط، ہموار ہوں اور ان میں دراڑ نہ ہو۔
- 2 ہفتوں تک دھوئے بغیر کچے گاجروں کو فریج میں رکھیں۔ پکے ہوئے گاجر کو 3 دن تک فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے کھرچیں اور اچھی طرح سے دھو کر صاف کریں۔ جلد اتارنے کی ضرورت نہیں ہے، جو کہ غذائی اجزاء سے بھرا ہوا ہے۔
- گاجروں میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

گاجر کشمش کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹے ہوئے گاجر
1/4 کپ کشمش
1 سیب، کٹا ہوا
1 بڑا چمچ سبزی کا تیل
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1/4 چائے کا چمچ دار چینی
ذائقے کے لحاظ سے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں گاجر، کشمش اور سیب ڈالیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لیے، دیگر تمام اجزاء کو ایک چھوٹے پیالے میں جمع کریں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔
3. گاجر اور کشمش پر ڈریسنگ ڈالیں۔ اچھی طرح چلائیں۔
4. ٹھنڈا کر کے پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

5 سرونگز کرتا ہے۔

دم دیا ہوا گاجر اور ٹماٹر

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 بڑے چمچ سے سالم دھنیا یا زیرہ (یا 1 چائے کا چمچ گراؤنڈ)
1 کپ کٹی ہوئی پیاز
4 کپ کٹے ہوئے گاجر
4 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
1/2 کپ کٹا ہوا پودینہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، میڈیم سے تھوڑی زیادہ آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. دھنیا یا زیرہ اور پیاز ڈالیں، اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 5 منٹ۔
3. گاجر اور لہسن ڈالیں اور 3 منٹ پکائیں۔
4. ٹماٹر اور پودینے کا آدھا حصہ ڈالیں اور گاجر نرم ہونے تک، تقریبا دس منٹ تک پکائیں۔
5. آنچ بند کردیں اور کالی مرچ اور بقیہ دھنیا ڈالیں۔
6. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ **nytimes.com** سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- گاجر کی اسٹیکس کو سلاد کی کم چکنائی والی ڈریسنگ یا ڈپ کے ساتھ کھائیں۔
- گاجر کے ٹکرے کر کے سوپ یا سلاد میں ڈالیں۔
- ساگ کی طرح کھانے کے لیے گاجر کے اوپری حصے کو دھو کر پکائیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- پتوں کو ہٹا دیں۔
- گاجر کی جلد کو کھرچ کر صاف کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Chickpeas

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

Chickpea Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

چنے

- خشک پھلیوں کو کھانا پکانے سے پہلے، اس میں سے کنکر اور مرجھائی ہوئی پھلیوں کو نکال دیں۔ کم از کم 8 گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- زیادہ جلدی پکانے کے لیے، ٹھنڈے پانی میں چنے کو ڈھانپ دیں اور پھر ابال لیں۔ آنچ کو بند کر دیں اور پھلیوں کو 1 سے 2 گھنٹے تک بھیگنے دیں۔ پانی نکالیں، صاف کریں اور اس میں تازہ پانی ڈالیں۔ 2 گھنٹے تک یا نرم ہونے تک پانی میں بھیگنے دیں۔
- پھلیاں پروٹین اور فائبر کا ایک سستا ذریعہ ہیں۔

چنے کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

1 چھوٹا پیاز، باریک کاٹ کر
1/2 کپ سفید سرکہ
1 ہری شملہ مرچ، کتر کر
1 ٹماٹر، کاٹ کر
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1 1/2 کپ پکا ہوا یا 1 کین (1/2 15 اونس) چنے، پانی نکال کر اور دھو کر
2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/4 کپ دھنیا پتہ، باریک کٹا ہوا
1 چائے کا چمچ پکا ہوا پیپریکا
1 چائے کا چمچ زیرہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک چھوٹے کٹورے میں، پیاز ڈالیں اور اس پر سرکہ ڈال دیں۔ 10 منٹ تک اسے چھوڑ دیں۔
2. ایک علیحدہ کٹورے میں، شملہ مرچ، ٹماٹر، لہسن اور چنے کو مکس کریں۔
3. تیل، دھنیا پتہ، پیپریکا اور زیرہ میں مکس کریں۔
4. پیاز سے سرکہ نکالیں اور سلاد میں شامل کریں۔
5. ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
6. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

7 سرونگز کرتا ہے۔ jehancancook.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- 1 سوکھے ہوئے چنے کا پاؤنڈ (2 کپ) 5 سے 6 کپ پکے ہوئے چنے کے برابر ہے۔
- سوکھے ہوئے چنے کو ایک سال تک ہوا سے محفوظ کنٹینر میں رکھا جا سکتا ہے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بھگونے اور پکانے کیلئے سوکھی ہوئی پھلیوں پر پانی ڈالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- کانٹے سے پکی ہوئی پھلیاں کش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables NYC Health

Chickpeas

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

Chickpea Curry

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

چنے

- خشک پھلیوں کو کھانا پکانے سے پہلے، اس میں سے کنکر اور مرجھائی ہوئی پھلیوں کو نکال دیں۔ کم از کم 8 گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- زیادہ جلدی پکانے کے لیے، ٹھنڈے پانی میں چنے کو ڈھانپ دیں اور پھر ابال لیں۔ آنچ کو بند کر دیں اور پھلیوں کو 1 سے 2 گھنٹے تک بھیگنے دیں۔ پانی نکالیں، صاف کریں اور اس میں تازہ پانی ڈالیں۔ 2 گھنٹے تک یا نرم ہونے تک پانی میں بھیگنے دیں۔
- پھلیاں پروٹین اور فائبر کا ایک سستا ذریعہ ہیں۔

چنے کا سالن

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/2 درمیانے سائز کی پیاز، کٹی ہوئی
4 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1/2 چائے کا چمچ زیرہ
1/2 2 چمچ کڑی پاؤڈر
3 بڑے آلو، کٹے ہوئے
1/2 1 کپ پکا ہوا یا 1 کین (1/2 15 اونس) چنے، پانی نکال کر اور دھو کر
4 کپ چھوٹے پالک، مضبوطی سے پیک کر کے
1 لیموں کا رس
1/2 کپ تازہ جڑی بوٹیاں، باریک کٹی ہوئی (دھنیا، تلسی، تھائم یا سلانٹرو)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. چنے کا سالن پیاز اور لہسن ڈالیں اور 2 سے 3 منٹ تک یا نرم ہونے تک پکائیں۔
2. زیرہ اور کڑی پاؤڈر ڈالیں اور 3 سے 5 منٹ تک فرائی کریں۔
3. آنچ کو درمیانے سے تھوڑا زیادہ کریں، آلو کو چلائیں اور 1/2 2 کپ پانی ڈالیں۔ ابالیں۔
4. آنچ کم کریں، ڈھکن سے جزوی طور پر ڈھانپیں۔ ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک ابالیں، یا آلو کے نرم ہونے تک۔
5. چنے اور بے بی پالک ڈالیں، ڈھکن سے ڈھانک دیں، اور 1 سے 2 منٹ تک پکائیں یا جب تک کہ پالک اچھی طرح ابل نہ جائے۔
6. چولہے سے اتار دیں، تازہ جڑی بوٹیاں ڈالیں، اور ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ caribbeanpot.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- 1 سوکھے ہوئے چنے کا پاؤنڈ (2 کپ) 5 سے 6 کپ پکے ہوئے چنے کے برابر ہے۔
- سوکھے ہوئے چنے کو ایک سال تک ہوا سے محفوظ کنٹینر میں رکھا جا سکتا ہے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بھگونے اور پکانے کیلئے سوکھی ہوئی پھلیوں پر پانی ڈالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- کانٹے سے پکی ہوئی پھلیاں کش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Corn

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

Raw Corn Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

مکئی

- تازہ سبز پتے دیکھیں جن پر کوئی داغ نہ ہوں۔
- پتے اوپر ہی رہنے دیں اور پلاسٹک کے تھیلے میں لپیٹیں۔ 7 دنوں تک فریج میں رکھ دیں۔
- مکئی کو کچا کھایا جا سکتا ہے۔ بس ریشمی پتوں کو ہٹائیں، دھو کر صاف کریں، بھٹے سے دانے کو کاٹیں اور لطف اٹھائیں!
- مکئی میں فائبر ہوتا ہے، جو آپ کو منظم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

کچے مکئی کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

مکئی کے 4 بھٹے
1 سرخ پیاز، کٹی ہوئی
2 ٹماٹر، کٹے ہوئے
2 گاجر، کٹے ہوئے
2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/4 کپ سرکہ
1 کپ کٹا ہوا تازہ دھنیا پتہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. مکئی سے پتوں کو ہٹائیں، دھو کر صاف کریں اور بھٹے سے دانے کو کاٹیں۔
2. ایک بڑے پیالے میں مکئی، پیاز، ٹماٹر اور گاجر کو ملائیں۔
3. ڈریسنگ بنانے کے لیے، ایک چھوٹی پیالی میں تیل، سرکہ، دھنیا پتہ، نمک اور کالی مرچ ملائیں۔ اچھی طرح ملائیں۔
4. سلاد پر ڈریسنگ ڈالیں اور اچھالیں۔
5. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ greenmarketrecipes.com سے ماخوذ۔

تازہ مکئی کا پولینٹا

اجزاء ترکیبی:

مکئی کے 4 بھٹے
1 بڑا چمچ سبزی کا تیل
1/2 کپ کٹی ہوئی پیاز
1/2 چائے کا چمچ نمک
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. مکئی سے پتوں کو کو ہٹا دیں، دھو کر صاف کریں اور باکس گریٹر کے استعمال سے مکئی کے دانوں کو پیسیں۔ مکئی کے ٹھوس حصوں اور مائعات کو محفوظ رکھیں۔
2. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔ پیاز ڈالیں اور نرم ہونے تک، تقریبا پانچ منٹ تک پکائیں۔
3. مکئی ڈالیں اور گھاڑھا ہونے تک پکائیں، تقریبا 3 منٹ۔
4. چولہے سے ہٹائیں اور ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
5. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ food52.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- آپ مکئی کو کچا، ابال کر یا بھون کر کھا سکتے ہیں، یا اسے سلاد، سوپ، اسٹیو یا فرائی میں ڈال سکتے ہیں۔
- مکئی کو ابالنے کے لئے، چھلکے اور ریشمی حصے کو اوپر سے ہٹائیں، پھر پورے بھٹے کو 7 منٹ تک ابلتے پانی میں رکھیں۔
- 1 مکئی کے ایک بھٹے میں آپ کو تقریبا 3/4 کپ دانے ملیں گے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

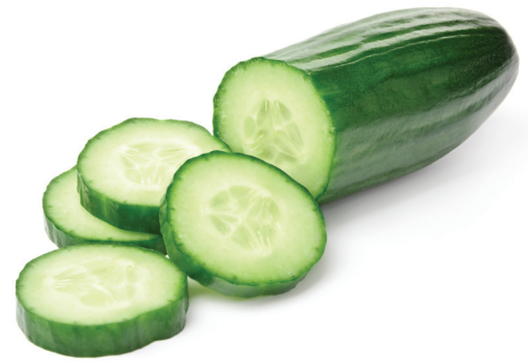
- مکئی کے چھلکے اور ریشمی دھاگے کو ہٹا دیں۔
- مکئی کے سلاد کے اجزاء کو چلائیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cucumbers



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

Sweet and Spicy Cucumbers

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

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

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

Cucumber Tomato Salad

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

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

کھیرے

- دھبوں یا چوٹوں سے پاک مظبوط کھیرے کا انتخاب کریں۔
- پورے کھیرے کو 1 ہفتہ تک فریج میں رکھ دیں۔
- کھانے سے پہلے، دھو کر صاف کریں اور کناروں کو کاٹ دیں۔ جلد اور بیج کھا سکتے ہیں اور یہ فائبر اور غذائی اجزاء سے بھرے ہوئے ہیں۔
- کھیرے میں بہت زیادہ پانی ہوتا ہے، جو آپ کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

میٹھے اور مسالہ دار کھیرے

اجزاء ترکیبی:

3 کھیرے، پتلے پتلے کاٹ کر
1/2 سرخ پیاز، کٹی ہوئی
1/2 کپ سرخ شراب کا سرکہ
2 بڑے چمچ چینی
1/4 چائے کا چمچ نمک
1/4 چائے کا چمچ سرخ مرچ کا پاؤڈر

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، کھیرے اور سرخ پیاز کو ملائیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹے سے پیالے میں 1/2 کپ پانی، سرکہ، چینی، نمک اور کالی مرچ کا پاؤڈر رکھ کر چلائیں۔
3. کھیرے پر ڈریسنگ ڈالیں اور آہستہ آہستہ مکس کریں۔
4. ٹھنڈا کر کے پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ ourbestbites.com سے ماخوذ۔

کھیرے ٹماٹر کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

2 کھیرے، کٹے ہوئے
2 ٹماٹر، کٹے ہوئے
1 پیاز، کٹی ہوئی
1/2 چائے کا چمچ کٹا ہوا لہسن
1/2 چائے کا چمچ خشک اوریگانو (اختیاری)
1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
3 بڑے چمچ سے سرکہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. درمیانے کٹورے میں، تمام اجزاء کو ملائیں۔
2. 1 گھنٹے تک ٹھنڈا کریں۔
3. چلائیں اور پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!
4. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔

فوری تجاویز

- زیادہ خستہ بنانے کے لیے کھیرے کو سلاد یا سینڈویچ میں ڈالیں۔
- کھیروں کے لمبے لمبے ٹکڑے کریں اور بیج نکالیں۔ کم چکنائی والے کاٹیج پنیر، ٹونا یا انڈے کا سلاد بھریں۔
- جلدی اچار بنائیں: ایک ہی مقدار میں سرکہ اور پانی کو ایک چٹکی بھر نمک اور اپنے پسندیدہ مسالوں کے ساتھ ملائیں۔ کھیرے کے ٹکڑوں پر ڈالیں اور 1 گھنٹے میں لطف اٹھائیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- کھانے سے پہلے کھیرے کو دھو لیں۔
- پلاسٹک کے چاقو سے کھیرے کو کاٹ لیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Eggplant

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

Eggplant With Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بینگن

- ہموار جلد اور بغیر دھبے والے بینگن کا انتخاب کریں۔
- دھوئے بغیر بینگن کو 4 سے 10 دنوں تک فرج میں رکھیں۔
- پکانے سے پہلے، دھو کر صاف کریں اور چوٹیوں کو کاٹ دیں۔ جلد اور بیج کھا سکتے ہیں اور اس میں فائبر اور غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔
- بینگن میں اینٹی آکسیڈینٹس ہوتے ہیں، جو مرض سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

تلسی کے ساتھ بینگن

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/2 جلاپینو، بیج نکال کر اور ٹکڑے کر کے
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1 بڑے چمچ سے چھلکا اتار کر اور کچل کر تازہ ادرک
8 کپ بینگن کٹے ہوئے
2 بڑے چمچ سے کم سوڈیم والا سویا ساس
1 چائے کا چمچ شہد یا چینی
1 کپ کٹی ہوئی تلسی
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔ جلاپینو، لہسن اور ادرک ڈالیں، اور 2 منٹ تک پکائیں۔ بار بار چلائیں۔
2. بینگن ڈال کر چلائیں۔ 1 کپ پانی ڈالیں، پین کو ڈھانپ دیں اور بینگن نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 6 سے 7 منٹ تک۔ اگر ضرورت ہو تو تھوڑا پانی ڈال دیں۔
3. سویا ساس اور شہد ڈال کر چلائیں۔ آنچ بند کردیں۔
4. تلسی ڈال کر چلائیں۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
5. گرم گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ thaitable.com سے ماخوذ۔

ٹماٹر اور بینگن کا اسٹیو

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 کپ کٹی ہوئی پیاز
1 کپ کٹی ہوئی ہری شملہ مرچ
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
8 کٹے ہوئے بینگن
3 کپ کٹے ہوئے تازہ ٹماٹر
1 بڑے چمچ تازہ یا 2 چائے کا چمچ سوکھا تھائم
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔ پیاز اور شملہ مرچ ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔
2. لہسن ڈالیں اور 1 منٹ تک پکائیں۔ بینگن ڈالیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں۔
3. ٹماٹر اور تھائم ڈالیں، چلائیں اور ابال لیں۔ آنچ کم کر دیں اور پکاتے رہیں یہاں تک کہ ساس گاڑھا ہو جائے اور بینگن مکمل طور پر پک جائے، تقریبا 15 منٹ تک۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ بار بار چلائیں۔
4. گرم گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ nytimes.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- پکی ہوئی سبزی کے سائیڈ ڈشز میں یا کھانے کے اصل کورس میں کٹے ہوئے بینگن کا استعمال کریں۔
- بینگن کی تمام اقسام کو ترکیبوں میں ایک دوسرے کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نئے رنگ اور شکلیں آزمائیں!
- بینگن عمدہ گرل ہوتا ہے۔ تیل، نمک اور مرچ، ڈالیں اور گرم گرل پر رکھیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- پکانے سے پہلے بینگن کو دھو کر صاف کر لیں۔
- پلاسٹک کی چھری سے بینگن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Fruit-Infused Water

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

Spring: Strawberry and Basil

Ingredients:

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

Directions:

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

Early Summer: Mixed Berry

Ingredients:

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

Directions:

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

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

Ingredients:

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

Directions:

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

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

پھل والا پانی

- ہر دن وافر مقدار میں پانی پیئں۔ جب باہر گرمی ہو اور آپ جسمانی طور پر متحرک ہوں تو زیادہ پانی پیئں۔
- نیو یارک سٹی کے نلکے کا پانی پیئں۔ یہ مفت، صاف اور آپ کے لئے اچھا ہے۔ ایک بوتل پانی بھر لیں اور دن بھر اپنے ساتھ رکھیں۔
- تخلیقی بنیں! اپنے پسندیدہ پھل کا ایک ٹکڑا ڈال کر پانی کو ذائقے دار بنائیں۔

بہار: اسٹرابیری اور تلسی

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹے ہوئے اسٹرابیری
1/4 کپ تازہ تلسی کے پتے
پانی یا کاربونیٹڈ پانی کا
برف

ہدایات:

1. صراحی میں اسٹرابیری اور تلسی ڈالیں۔
2. کچھ رس نکالنے کے لئے چمچے سے آہستہ سے ملائیں۔
3. صراحی میں برف ڈالیں، پھر پانی سے بھریں۔ ملانے کے لئے ہلائیں۔
4. فوری طور پر پیش کریں یا ڈھانپ کر فریج میں رکھ دیں۔ لطف اٹھائیں!

ابتدائی موسم گرما: مخلوط بیری

اجزاء ترکیبی:

کپ بلیو بیری، رسپبیری اور بلیک بیری 2
پانی یا کاربونیٹڈ پانی کا
برف

ہدایات:

1. بیری ایک صراحی میں ڈالیں۔
2. کچھ رس نکالنے کے لئے چمچے سے آہستہ سے ملائیں۔
3. صراحی میں برف ڈالیں، پھر پانی سے بھریں۔ ملانے کے لئے ہلائیں۔
4. فوری طور پر پیش کریں یا ڈھانپ کر فریج میں رکھ دیں۔ لطف اٹھائیں!

دیر سے موسم گرما: تربوز اور جلاپینو

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹے ہوئے تربوز
1/2 جلاپینو، بیج نکال کر اور باریک کٹے ہوئے
پانی یا کاربونیٹڈ پانی
برف

ہدایات:

1. ایک صراحی میں تربوز اور جلاپینو ڈالیں۔
2. کچھ رس نکالنے کے لئے چمچے سے آہستہ سے ملائیں۔
3. صراحی میں برف ڈالیں، پھر پانی سے بھریں۔ ملانے کے لئے ہلائیں۔
4. فوری طور پر پیش کریں یا ڈھانپ کر فریج میں رکھ دیں۔ لطف اٹھائیں!

موسم خزاں اور موسم سرما: سیب، ناشپاتی اور ادرک

اجزاء ترکیبی:

1 سیب، کٹا ہوا
1 ناشپاتی، کٹا ہوا
2 بڑے چمچ سے کچلا ہوا ادرک
پانی یا کاربونیٹڈ پانی کا
برف

ہدایات:

1. ایک صراحی میں سیب، ناشپاتی اور ادرک شامل کریں۔
2. کچھ رس نکالنے کے لئے چمچے سے آہستہ سے ملائیں۔
3. صراحی میں برف ڈالیں، پھر پانی سے بھریں۔ ملانے کے لئے ہلائیں۔
4. فوری طور پر پیش کریں یا ڈھانپ کر فریج میں رکھ دیں۔ لطف اٹھائیں!

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Green Beans

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

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

سبز پھلیاں

- مضبوط اور خستہ تازہ سبز پھلیوں کا انتخاب کریں۔
- ڈھیلے ڈھالے بند پلاسٹک کے بیگ میں رکھیں اور 5 دن تک فریج میں رکھیں۔
- سبز پھلیوں کو دھو کر صاف کریں اور کھانے سے پہلے سروں کو نکال دیں۔
- سبز پھلیوں میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

مکئی کے ساتھ سبز پھلیوں کا فرائی

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1 جلاپینو، بیج نکال کر اور کچل کر
4 کپ کٹی ہوئی سبز پھلیاں
1 کپ مکئی
2 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی اسکیلین
1 کپ کٹا ہوا دھنیا
2 بڑے چمچ سے کم سوڈیم والا سویا ساس
1 چائے کا چمچ شہد

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. لہسن اور جلاپینو ڈالیں اور 1 منٹ تک پکائیں۔ بار بار چلائیں۔
3. سبز پھلیاں، مکئی اور اسکیلین ڈالیں۔ اچھی طرح ملائیں۔
4. جب تک سبز پھلیاں نرم نہ ہو جائیں، تب تک تقریبا 4 سے 5 منٹ تک پکائیں۔ بار بار چلائیں۔
5. آنچ کو درمیانے درجے تک کم کر دیں۔ دھنیا، سویا ساس اور شہد ڈالیں۔ اچھی طرح چلائیں اور 1 منٹ تک پکائیں۔
6. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ bonappetit.com سے ماخوذ۔

سبز پھلیوں اور چیری ٹماٹر کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

4 کپ کٹی ہوئی سبز پھلیاں
4 کپ دو ٹکڑے کیے ہوئے چیری ٹماٹر
1/4 کپ کٹی ہوئی تازہ تلسی
3 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
2 بڑے چمچ سے سیب کے سائڈر کا سرکہ
3 بڑے چمچ سے کچلے ہوئے پیاز
1/8 چائے کا چمچ پسی ہوئی سرخ مرچ کا پاؤڈر (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، 2 کپ پانی تیز آنچ پر ابالیں۔
2. سبز پھلیاں ڈالیں اور مطلوبہ سختی آنے تک پکائیں۔
3. ٹھنڈے پانی سے سبز پھلیوں کو دھو کر صاف کریں یہاں تک کہ ٹھنڈی ہو جائیں۔
4. ایک پیالے میں ٹھنڈی سبز پھلیوں، ٹماٹر اور تلسی کو جمع کریں۔
5. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹا پیالے میں تیل، سرکہ، پیاز اور سرخ مرچ کے پاؤڈر کو یکجا کریں۔ اچھی طرح ملائیں۔
6. سبزیوں میں ڈریسنگ شامل کریں اور اچھی طرح مکس کریں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ smittenkitchen.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- سوپ، اسٹیو یا فرائی میں سبز پھلیاں شامل کریں۔
- سبز پھلیاں کچی کھائی جا سکتی ہیں۔ تازہ سبز پھلیوں کو کاٹ لیں اور خستہ بنانے کے لیے انہیں کسی سلاد میں ڈالیں۔
- مزے دار سائیڈ ڈش کے لئے لہسن اور تھوڑی مقدار میں تیل کے ساتھ سبز پھلیوں کو چلائیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- سبز پھلیوں کو دھو لیں۔
- سبز پھلیوں کے ٹکڑے کر لیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Lettuce

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

Lettuce and Apple Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Stir-Fried Lettuce

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

لیٹش

- ایسے لیٹش کا انتخاب کریں جو مضبوط اور سبز ہو اور جس سے میٹھی خوشبو آتی ہو۔
- کسی کاغذ کے تولیے میں یا کپاس کے صاف ستھرے تولیے میں دھوئے بغیر لیٹش کو لپیٹیں اور کسی پلاسٹک بیگ میں رکھ دیں۔ 3 سے 7 دن تک فریج میں رکھیں۔ بس استعمال کرنے سے پہلے دھو کر صاف کریں۔
- کھانے سے پہلے بیچ کے کور کو اور بیرونی مرجھائے ہوئے پتے کو نکال دیں۔ اچھی طرح سے دھو کر صاف کریں اور صاف تولیے سے خشک کریں۔
- لیٹش میں وٹامن اے ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

لیٹش اور سیب کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

6 کپ کٹا ہوا لیٹش
2 سیب، کٹے ہوئے
1/2 کپ گاجر، کٹے ہوئے
1/2 کھیرا، کٹا ہوا
2 بڑے چمچ سے زیتون کا تیل
2 چائے کا چمچ سرخ شراب کا سرکہ
2 چائے کے چمچ بلسامک سرکہ
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں لیٹش، سیب، گاجر اور کھیرا ڈالیں۔ ہلکے سے اچھالیں۔
2. ایک چھوٹے سے پیالے میں، لہسن اور ایک چٹکی نمک ڈالیں اور اسے چمچ کی پشت سے دباتے رہیں یہاں تک کہ لہسن کا ہموار پیسٹ بن جائے۔
3. تیل، سرخ شراب اور بالسامک سرکہ، اور ایک اور چٹکی نمک اور کالی مرچ ڈالیں اور ایک چھوٹی کٹوری میں ڈال کر ہلائیں۔
4. سلاد پر ڈریسنگ ڈالیں اور اچھالیں۔ لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ **jsyfruitveggies.org** سے ماخوذ۔

فرائی کیا ہوا لیٹش

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
4 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1 بڑے چمچ سے کم سوڈیم والا سویا ساس
1 چائے کا چمچ شہد یا چینی
2 لیٹش کا سرا، کٹا ہوا
1/4 چائے کے چمچ سے پسی ہوئی سرخ مرچ کا پاؤڈر (اختیاری)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. لہسن ڈالیں اور 2 منٹ تک پکائیں۔ بار بار چلائیں۔
3. سویا ساس اور شہد (یا چینی) ڈال کر ہلائیں۔
4. لیٹش ڈالیں اور جب تک لیٹش نرم نہ ہو جائے تکب تک، تقریبا 2 سے 3 منٹ تک پکائیں۔
5. ذائقے کے لئے لال مرچ کا پاؤڈر اور نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
6. گرم گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Beth Bainbridge، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

فوری تجاویز

- لیٹش بہت زبردست طریقے سے پکایا جاتا ہے! پتوں کو کاٹیں اور سوپ میں شامل کریں یا دیگر پتوں والے سبزیوں کی طرح فرائی کریں۔
- فوری سلاد کے لیے لیٹش کے اوپر لیموں کا رس اور تھوڑا سا تیل نچوڑ دیں۔
- لیٹش کا رنگ جتنا زیادہ گہرا ہوگا، وہ غذائی اجزاء سے اتنا ہی زیادہ بھرپور ہوگا۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ٹھنڈے پانی میں لیٹش کو دھوئیں۔
- لیٹش کے پتے توڑیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Melons

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

Melon Gazpacho

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

خربوزے

- ان خربوزوں کا انتخاب کریں جن سے اچھی خوشبو آتی ہو، جن کے سائز بڑے ہوں اور زخم نہ لگے ہوں۔
- خربوزے کو براہ راست سورج کی روشنی سے دور رکھیں اور کمرہ کے درجہ حرارت پر پکنے تک رکھیں، اس کے بعد ٹھنڈا کریں۔ جب خوشبو تیز ہو جاتی ہے تب خربوزے پک جاتے ہیں۔ خربوزے کو فرج میں کاٹ کر رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، چھلکے کو دھو لیں، بیج نکال دیں، اور ان کے ٹکڑے کر لیں۔
- خربوزے میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو آپ کے دل کے لئے اچھا ہے۔

خربوزہ گازپاچو

اجزاء ترکیبی:

4 کپ کٹے ہوئے خربوزے (کینٹالوپ اور ہنی ڈیو)
2 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
3 کپ کٹی ہوئی سرخ اور ہری شملہ مرچ
1/2 کپ کٹی ہوئی اسکیلین
1/2 جلاپینو، بیج نکال کر اور ٹکڑے کر کے
3 لہسن کی پوتھی
1/4 کپ لیموں کا رس
1 بڑے چمچ سے سبزیوں کا تیل
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. بلینڈر یا فوڈ پروسیسر میں، تمام اجزاء کو پکائیں۔
2. ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
3. لطف اٹھائیں یا فریج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا ہونے کے بعد پیش کریں۔
4. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

7 سرونگز کرتا ہے۔ **tastingtable.com** سے ماخوذ۔

تازہ جڑی بوٹیوں کے ساتھ خربوزے کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

3 کپ کٹا ہوا کینٹالوپ
1/2 جلاپینو، کٹا ہوا
1/4 کپ تازہ دھنیا
1/4 کپ تازہ تلسی
1/4 کپ تازہ منٹ
1/4 کپ تازہ لیموں کا جوس
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔
2. ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
3. لطف اٹھائیں یا فریج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا ہونے کے بعد پیش کریں۔
4. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Beth Bainbridge، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

فوری تجاویز

- تازگی بخش اسمودی ڈرنک کے لیے، خربوزہ، چکنائی کے بغیر دہی اور تازہ جڑی بوٹیاں ملائیں۔
- پھل کے سلاد میں خربوزے کے کیوب یا خربوزے کی گیندیں ڈالیں۔
- میٹھے اور انتہائی مزے دار بنانے کیلئے خربوزے کو سبز سلاد میں ڈالیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- خربوزہ کے بیجوں کو نکال دیں۔
- خریدتے وقت سونگھ کر دیکھیں کہ خربوزہ پکا ہوا ہے یا نہیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Okra

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

Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

بھنڈی

- ایسی بھنڈی منتخب کریں، جو ہموار، مضبوط اور دھبوں کے بغیر شوخ رنگ کی ہو۔ اس کی جلد کی ساخت روئیں دار ہو گی۔
- نا دھلی، خشک بھنڈیوں کو کاغذ کے لفافے یا پیپر ٹاول یا صاف کاٹن ڈش ٹاول کی تہہ والے کسی دوسرے برتن میں ڈالیں۔ 3 دن تک فریج میں رکھیں۔
- پکانے سے پہلے، بھنڈیوں کو دھوئیں اور تنوں کو کاٹ دیں۔
- بھنڈی میں فائبر ہوتے ہیں، جو آپ کے پیٹ کو منظم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

بھنڈی، مکئی اور ٹماٹروں کا سالن

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 پیاز، چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹا ہوا
1 شملہ مرچ، چوکور کٹی ہوئی
2 لہسن کے جوے، کوٹے ہوئے
1 چائے کا چمچہ دھواں دی گئی سرخ مرچ
4 پیالے تازی یا جمی ہوئی بھنڈی، دھو کر
2 پیالے مکئی، تازہ، جمی ہوئی یا کم یا بغیر سو ڈیم والی کین بند، پانی نکال کر اور دھو کر
1 عدد تیز پتہ
3 پیالے باریک کٹے ہوئے ٹماٹر
1/2 پیالے پانی یا سبزیوں کا شوربہ (کم یا بغیر سوڈیم)
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. بھنڈی کو 1/2 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور تنے کاٹ دیں۔
2. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔ پیاز اور شملہ مرچ ڈالیں اور 5 منٹ یا نرم ہونے تک پکائیں، بیچ بیچ میں چمچ سے ہلائیں۔
3. لہسن اور سموکڈ پیپریکا ڈالیں اور 1 منٹ کے لیے پکائیں۔
4. بھنڈی، مکئی اور تیز پتہ ڈالیں۔ 3 سے 4 منٹ تک پکائیں، بیچ بیچ میں چمچ سے ہلائیں۔
5. ٹماٹر اور پانی (یا سبزیوں کا سٹاک یا شوربہ) ڈالیں، تمام اجزاء کو چمچ سے ہلا کر ملائیں۔ پین کو ڈھک دیں اور آنچ دمیانی کم کر دیں۔ تقریبًا 10 منٹ تک یا زیادہ نرم بنانے کے لیے زیادہ پکائیں، بیچ بیچ میں چمچ سے ہلائیں۔
6. تیز پتہ نکالیں اور نمک اور کالی مرچ ملائیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں رکھ دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ بی سمتھ کی *بی سمتھ کُکس سدرن-سٹائل* سے اختیار کردہ۔

فوری تجاویز

- اگر تازی بھنڈی دستیاب نہ ہو یا موسم نہ ہو، تو تازہ بھنڈی کی جگہ جمی ہوئی بھنڈی استعمال کریں۔
- بھوننے اور سٹر فرائے کرنے یا کچی کھانے کے لیے چھوٹی، زیادہ نازک بھنڈیاں استعمال کریں۔
- بڑی، سخت بھنڈیوں کو سالن یا گمبوز میں استعمال کریں۔

بچے کر سکتے ہیں:

- بھنڈی کو دھو کر کسی چیز سے سُکھا سکتے ہیں۔
- پلاسٹک کی چھری سے بھنڈی کو دھو سکتے ہیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Peaches

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

Peach Compote

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

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

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

Just Peachy Salsa

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

آڑو

- سرخی مائل، مخملی جلد والے آڑو کا انتخاب کریں۔
- آڑو کو براہ راست سورج کی روشنی سے دور رکھیں اور کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں یہاں تک کہ پک جائے۔ 5 دنوں تک پکے ہوئے آڑو کو فرج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے صاف کر لیں۔
- آڑو میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

کمپوٹ آڑو

اجزاء ترکیبی:

4 کپ کٹے ہوئے آڑو
2 کٹے ہوئے شفتالو یا آلو بخارا
2 بڑے چمچ سے شہد
1 چائے کا چمچ لیموں کا رس
1 دار چینی کی چھڑی یا 1 چائے کا چمچ گراؤنڈ دار چینی

ہدایات:

1. درمیانی آنچ پر ایک برتن میں پھل اور شہد ڈالیں۔
2. لیموں کا رس اور دار چینی ڈالیں۔ چلائیں۔
3. پھل نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 10 سے 12 منٹ تک۔
4. فوری طور پر پیش کریں یا فریج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا کر کے لطف اٹھائیں۔
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ marthastewart.com سے ماخوذ۔

بالکل شفتالو جیسا سالسا

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹے ہوئے آڑو
3/4 کپ کٹا ہوا کھیرا
1/4 کپ باریک کٹا ہوا سرخ پیاز
1/4 کپ کٹا ہوا دھنیا
1 جلاپینو، بیج نکال کر اور باریک ٹکڑے کر کے
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک درمیانے کٹورے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں اور اچھی طرح اچھالیں۔
2. اسی وقت یا ٹھنڈا کر کے پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
3. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ vegetariantimes.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- گرم یا ٹھنڈے ناشتے کی دلیوں، وافلز یا پینکیکس پر آڑو کے ٹکڑے ڈالیں۔
- آڑو کاٹ لیں اور کم چکنائی والے دہی میں شامل کریں۔
- چوٹ لگے ہوئے آڑو کو نہ پھینکیں۔ معمولی چوٹ والے پھل کا مزیدار ساس بنایا جا سکتا ہے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- آڑو کو دھو کر صاف کر لیں۔
- کٹے ہوئے آڑو کو سالسا میں شامل کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Pears

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

Poached Pears With Cider Sauce

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

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

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

Pear Chutney

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

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

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

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

Kids can:
- Rinse pears.
- Chop pears with a plastic knife.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

ناشپاتی

- ایسی ناشپاتی کا انتخاب کریں جو تنے کے ارد گرد قدرے نرم ہوں اور ان پر چوٹ نہ لگی ہو۔
- 5 دنوں تک فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے اچھی طرح سے دھو کر صاف کریں۔
- ناشپاتی میں فائبر ہوتا ہے، جو آپ کو منظم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

سائڈر ساس کے ساتھ ابلی ہوئی ناشپاتی

اجزاء ترکیبی:

3 کپ سیب کا سائڈر
1 چائے کا چمچ دار چینی
2 تازہ ادرک کی جڑوں کے ٹکڑے
4 ناشپاتی، بیج کا سخت حصہ نکال کر اور کاٹ کر
1 چائے کا چمچ منٹ کے پتے (اختیاری)

ہدایات:

1. درمیانی آنچ پر ایک بڑے برتن میں، سائڈر، دار چینی اور ادرک کو ابالیں۔
2. ناشپاتی ڈالیں اور تقریبا 15 منٹ تک پکائیں۔ ناشپاتی کو ہٹائیں۔
3. آنچ تیز کریں اور پکائیں یہاں تک کہ یہ گاڑھا ہو جائے۔
4. ناشپاتی پر مائع ڈالیں اور منٹ کے پتے ڈالیں۔
5. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ از Leslie McEachern *انجلیکا ہوم کچن* سے ماخوذ۔

ناشپاتی کی چٹنی

اجزاء ترکیبی:

4 ناشپاتیوں کے بیج کا سخت حصہ نکال کر اور باریک کاٹ کر
1 پیاز، کٹی ہوئی
2 چائے کا چمچ شہد
1/2 کپ سفید شراب کا سرکہ
1 دار چینی کی چھڑی
1 تیج پات کا چھوٹا پتہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، تمام اجزاء کو درمیانی آنچ پر جمع کریں اور ابال لیں۔
2. آنچ کم کریں اور 10 منٹ تک پکائیں یا جب تک کہ ناشپاتی نرم ہو جائے اور مرکب گاڑھا ہو جائے۔
3. اسے ٹھنڈا ہونے دیں، پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
4. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ foodandwine.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- ناشپاتی کو کاٹیں اور ٹاس کردہ سلاد میں ڈالیں۔
- پنیر اور کریکرز پر ناشپاتی کے ٹکڑوں کا تہہ بنائیں۔
- مونگ پھلی کے مکھن والے سینڈوچ پر کٹے ہوئے ناشپاتی کا لطف اٹھا کر دیکھیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ناشپاتی کو دھو کر صاف کریں۔
- پلاسٹک کے چاقو سے ناشپاتی کو کاٹیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Peppers

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

Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

مرچیں

- ایسی مرچ کا انتخاب کریں جس میں نرم دھبے نہ ہوں۔
- مرچوں کو 10 دنوں تک فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، دھوئیں اور ڈنڈی، بیج کے حصے اور بیج کو نکال دیں۔
- مرچوں میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو نزلہ زکام اور زخموں کے بھرنے کے لیے اچھا ہے۔

شملہ مرچ اور سفید پھلی کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

3 کپ کٹا ہوا ارگولا یا پالک کے پتے
1 کپ کٹی ہوئی سرخ شملہ مرچ
1/3 کپ کٹی ہوئی سرخ پیاز
1 1/2 کپ پکا ہوا یا 1 کین (1/2 15 اونس) سفید پھلیاں، پانی نکال کر اور دھو کر
1 1/2 بڑے چمچ سے بالسامک یا دیگر سرکہ
1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، اروگولا (یا پالک)، مرچیں، سرخ پیاز اور سفید پھلیاں جمع کریں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹے سے پیالے میں سرکہ، تیل، لہسن، نمک اور کالی مرچ مکس کریں۔
3. سلاد کے اوپر ڈریسنگ ڈالیں اور اچھی طرح مکس کریں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ cookinglight.com سے ماخوذ۔

مرچوں اور ٹماٹر کا اسٹیو

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 کپ کٹی پیاز
3 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
5 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
5 کپ کٹے ہوئے پیلی اور سرخ رنگ کی شملہ مرچ
2 چائے کا چمچ پیپریکا
1/4 چائے کا چمچ سرخ مرچ کا پاؤڈر (اختیاری)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز اور لہسن ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 5 منٹ تک۔ بار بار چلائیں۔
3. ٹماٹر، کالی مرچ، پیپریکا اور سرخ مرچ کا پاؤڈر ڈال کر چلائیں۔ مرچیں نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 20 منٹ تک۔
4. گرم گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ از Deborah Madison *سب کے لئے سبزی خور کھانا پکانا* سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- مرچ کچی کھائی جا سکتی ہے۔ لمبائی میں کاٹیں اور ایسے ہی کھائیں یا کم چکنائی والے ڈپ کے ساتھ کھائیں۔
- مرچ بھوننے کیلئے، ایک سوکھے پین میں رکھیں اور کھالیں سیاہ ہونے تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔ ایک پیالے میں 5 منٹ تک ڈھانک کر رکھیں۔ بیج نکال کر کاٹیں۔
- کٹی ہوئی مرچ پاستا ساس میں یا چاول کے ڈشز میں ڈالیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- مرچ کو استعمال کرنے سے پہلے دھو کر صاف کریں۔
- چمچ سے بیج نکال دیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Plums

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

Spiced Plums

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

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

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

Plum Cucumber Salad

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

آلو بخارا

- ایسے آلو بخاروں کا انتخاب کریں جو چھونے میں نرم ہوں۔
- کمرے کے درجہ حرارت پر کاؤنٹر پر کچے آلو بخارے کو اسٹور کریں۔ کئی دنوں تک پکے ہوئے آلو بخارے کو فریج میں اسٹور کریں۔
- کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھنے سے آلو بخارے میٹھے اور رسیلے ہوتے ہیں۔
- آلو بخارا میں وٹامن کے ہوتا ہے، جو کٹے ہوئے کو مندمل کرنے اور ہڈیوں کو جوڑنے میں مددگار ہوتا ہے۔

مصالحہ دار آلو بخارا

اجزاء ترکیبی:

6 کالے یا سرخ آلو بخارے، کٹے ہوئے
1 بڑے چمچ سے شہد
3/4 چائے کا چمچ دار چینی
1/2 چائے کا چمچ مصالحہ جات کا مرکب (اختیاری)

ہدایات:

1. درمیانے سائز کے برتن میں تیز آنچ پر، آلو بخارے، شہد، دار چینی اور مصالحہ جات کے مرکب کو ملائیں۔
2. ابالیں، پھر آنچ کم کریں اور ڈھانپ دیں۔ 10 منٹ تک پکائیں، بار بار چلاتے رہیں۔
3. ڈھکن ہٹائیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں، یا جب تک کہ آلو بخارے نرم ہو جائیں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ theveggieclub.wordpress.com سے ماخوذ۔

آلو بخارا کھیرے کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

6 سیاہ یا سرخ آلو بخارے، کٹے ہوئے
1 1/2 کپ کٹے ہوئے کھیرے
1/2 سرخ پیاز، کٹی ہوئی
1 سرخ شملہ مرچ کٹی ہوئی، کٹی ہوئی
1/4 کپ دھنیا کے کٹے ہوئے پتے (اختیاری)
2 بڑے چمچ سے بالسامک سرکہ، یا دیگر سرکہ
1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، آلو بخارا، کھیرا، پیاز، مرچ اور سلینٹرو کو ملائیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹی پیالی میں سرکہ، تیل، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں۔
3. بڑے پیالے میں ڈریسنگ ڈالیں اور اچھی طرح سے اچھالیں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ finecooking.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- ترکیبوں میں آلو بخاروں کی مختلف اقسام کو ایک دوسرے کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نئے رنگ اور شکلیں آزمائیں!
- آلو بخاروں کو منجمد کیا جا سکتا ہے۔ منجمد کرنے سے پہلے دھوئیں، خشک کریں اور گڑھے کو ہٹا دیں۔
- داغوں والے آلو بخاروں کو ضائع نہ ہونے دیں! مزیدار اسموذی بنانے کیلئے انہیں کیلے اور دہی کے ساتھ بلینڈر میں ڈالیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- استعمال کرنے اور کھانے سے پہلے آلو بخارے کو دھو کر صاف کریں۔
- مارکیٹ میں دستیاب مختلف اقسام کے آلو بخارے خریدیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Potatoes

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

Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

آلو

- ایسے آلوؤں کا انتخاب کریں جو سخت ہوں اور ان پر ہرے رنگ کے دھبے نہ ہوں۔
- آلوؤں اور پیاز کو تازہ رکھنے کے لیے 2 ہفتوں تک ایک ٹھنڈی اور خشک جگہ پر علیحدہ سے ذخیرہ کریں۔
- اگر پرانے آلو استعمال کر رہے ہوں، تو پکانے سے خراب رنگ والی یا چوٹ زدہ جگہوں کو کاٹ دیں۔
- زیادہ ریشوں اور پوٹاشیم کے لیے آلو کا چھلکا کھائیں۔ تیار کرنے سے پہلے اچھی طرح رگڑیں اور دھوئیں۔
- آلو میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو آپ کے دل کے لئے اچھا ہے۔

کیل کے ساتھ کچلے ہوئے آلو

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
5 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
6 کپ کٹے ہوئے آلو
6 کپ کٹے ہوئے کیل
3 بڑے چمچ سے کٹے ہوئے اسکیلین، سفید اور سبز کو الگ کر کے
1/4 چائے کا چمچ سرخ مرچ کا پاؤڈر
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. لہسن اور اسکیلین سفید ڈالیں اور 2 منٹ تک پکائیں، بار بار اسے چلاتے رہیں۔
3. آلو ڈالیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔
4. کیل ڈالیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں۔
5. 1 کپ پانی ڈالیں، ڈھانپیں اور انہیں مزید 5 منٹ تک پکائیں۔
6. ہموار ہونے تک آلو اور کیل کو کش کریں۔
7. ذائقے کے لئے اسکیلین سبز، سرخ مرچ کا پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
8. گرم گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
9. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Beth Bainbridge، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

پین میں بھنے ہوئے آلو

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/2 چائے کا چمچ نمک
4 سے 5 آلو، چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں
1 بڑے چمچ سے تازہ تلسی، تھائم، اجمودا یا اوریگانو، کبارک کاٹ کر (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، درمیانی آنچ پر تیل اور نمک گرم کریں۔ ایک ہی تہہ میں آلو ڈالیں، کناروں کو کاٹ دیں۔
2. ڈھانکے بغیر، 10 منٹ تک پکائیں۔ چلائیں نہیں!
3. جب آلو بھورے ہو جائیں تب، آنچ کو کم کر دیں، ڈھانپ دیں اور آلو نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 15 منٹ۔
4. ملانے کے لئے تازہ جڑی بوٹیاں ڈالیں اور اچھالیں۔
5. گرم گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

5 سرونگز کرتا ہے۔ food52.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- سوپ یا اسٹیو میں آلو ڈالیں۔
- کچے آلو کو ڈھانپ دیں، آلو کو ٹھنڈے پانی سے مکمل طور پر کاٹ دیں تاکہ انہیں بھورا ہونے سے بچایا جا سکے۔ فریج میں اسٹور کریں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ایسے آلو کا انتخاب کریں جو ہموار ہوں، اور جلد پر زیادہ دھبے نہ ہوں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Potatoes

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

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

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

آلو

- ایسے آلووں کا انتخاب کریں جو سخت ہوں اور ان پر ہرے رنگ کے دھبے نہ ہوں۔
- آلوؤں اور پیاز کو تازہ رکھنے کے لیے 2 ہفتوں تک ایک ٹھنڈی اور خشک جگہ پر علیحدہ سے ذخیرہ کریں۔
- اگر پرانے آلو استعمال کر رہے ہوں، تو پکانے سے خراب رنگ والی یا چوٹ زدہ جگہوں کو کاٹ دیں۔
- زیادہ ریشوں اور پوٹاشیم کے لیے آلو کا چھلکا کھائیں۔ تیار کرنے سے پہلے اچھی طرح رگڑیں اور دھوئیں۔
- آلو میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو آپ کے دل کے لئے اچھا ہے۔

پانچ مصالحوں والے آلو، گاجر اور بند گوبھی (شوبی بھاجی)

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 چWائے کا چمچ پانچ فورون (بنانے کی ترکیب کے لیے مصالحے دار چٹنیاں دیکھیں یا بازار سے تیار خرید کر استعمال کر لیں)
1 پیاز، چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹا ہوا
1/2 چائے کا چمچ نمک
1 چائے کا چمچ زیرہ
1/2 چائے کے چمچ ہلدی
3 پیالی کاٹی ہوئی گاجر
3 پیالی کدوکش کی ہوئی بند گوبھی
3 پیالی چوکور کٹے ہوئے آلو
3 سبز مرچیں، بیج نکالی ہوئی اور چوکور کٹی ہوئی
1/4 پیالی چاپ کیا ہوا دھنیا

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پانچ فورون شامل کریں اور اس وقت تک پکاتے رہیں کہ بیج پھوٹنا شروع ہو جائیں، تقریبًا 30 سیکنڈ۔
3. پیاز اور نمک ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبًا 5 منٹ، بار بار ہلائیں۔
4. زیرہ اور ہلدی ڈالیں اور 1 منٹ تک پکائیں، بار بار چمچ سے ہلائیں۔
5. گاجریں، بند گوبھی اور آلو ڈالیں اور چمچ سے ہلائیں۔ ڈھانپیں اور آنچ کو درمیانی کم کر دیں۔ 10 منٹ تک یا نرم ہونے تک پکنے دیں۔
6. 1/2 پیالے پانی کے ساتھ سبز مرچیں ڈالیں اور ہلائیں۔ پین کو ڈھانپیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 5 سے 10 منٹ۔ اگر آمیزہ خشک معلوم ہوتا ہے، تو ضرورت کے مطابق پانی ڈالیں۔
7. آنچ سے اتار لیں اور دھنیا ڈال کر ہلائیں۔
8. گرما گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
9. بچے ہوئے کو فریج میں رکھ دیں۔

کرتا ہے۔ ڈینا بیگم کی میڈ ان بنگلہ دیش سے اختیار کردہ۔

فوری تجاویز

- سوپ یا اسٹیو میں آلو ڈالیں۔
- کچے آلو کو ڈھانپ دیں، آلو کو ٹھنڈے پانی سے مکمل طور پر کاٹ دیں تاکہ انہیں بھورا ہونے سے بچایا جا سکے۔ فریج میں اسٹور کریں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ایسے آلو کا انتخاب کریں جو ہموار ہوں، اور جلد پر زیادہ دھبے نہ ہوں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Pumpkin

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

Curried Pumpkin and Potato

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

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

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

Pumpkin Sage Soup

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

میٹھا کدو

- ایسے میٹھے کدو کا انتخاب کریں جس کی جلد سنگترے کے جیسی چمکدار ہو اور دھبے نہ ہوں۔
- ٹھنڈی، خشک جگہ میں 1 مہینے تک اسٹور کریں۔
- پکانے سے پہلے، دھوئیں، نصف میں کاٹیں، بیج نکالیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ ابالیں یا بھونیں یہاں تک کہ ٹکڑے نرم ہو جائیں، تقریبا 10 سے 20 منٹ تک۔
- میٹھے کدو میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

کری کدو اور آلو

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1/2 2 چمچ کڑی پاؤڈر
1 میٹھا کدو یا موسم سرما کا کوئی بھی اسکواش، کٹا ہوا
2 آلو، کٹے ہوئے
3/4 کپ کشمش
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ
ذائقے کے لیے کٹی ہوئی تازہ دھنیا، (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک درمیانے برتن میں، تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. پیاز ڈالیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔ لہسن ڈالیں اور 1 منٹ مزید پکائیں۔
3. کری پاؤڈر، کدو، آلو، نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ 5 منٹ تک پکائیں، بار بار چلائیں۔
4. 1/2 1 کپ پانی اور کشمش ڈالیں۔ میٹھے کدو اور آلو کو نرم ہونے تک ڈھانپ کر پکائیں، تقریبا 5 سے 10 منٹ۔
5. دھنیا ڈالیں۔ پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ countryliving.com سے ماخوذ۔

میٹھے کدو کی سیج کا سوپ

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
2 کپ کٹی ہوئی پیاز
2 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی اجمودا
2 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی سیج
4 کپ کٹا ہوا میٹھا کدو یا کالابازا اسکواش
3 لہسن کی پوتھی
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. پیاز، اجمودا اور سیج ڈالیں اور پیاز نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 6 سے 8 منٹ تک۔ بار بار چلائیں۔
3. میٹھا کدو اور لہسن ڈالیں اور 2 منٹ پکائیں۔
4. 3 کپ پانی ڈالیں۔ ڈھانک دیں یہاں تک کہ کدو نرم ہو جائے، تقریبا 12 سے 15 منٹ تک۔
5. حسب ضرورت اضافی پانی ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
6. دوبارہ گرمی کے لئے برتن میں واپس ڈالیں یا کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھ کر لطف اٹھائیں۔
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ bonappetit.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- پکی ہوئی کدو کو بغیر شوربہ کے پکائیں اور پینکیک بیٹر میں شامل کریں۔
- کدو سے بیج نکال کر صاف کریں۔ بیج نکال کر تھوڑا سا نمک ڈالیں اور 350 ڈگری فارن ہائیٹ پر 15 منٹ کے لئے بیک کریں۔
- کدو موسم سرما کا ایک قسم کا اسکواش ہے۔ موسم سرما کے کسی بھی قسم کے اسکواش کو ایک دوسرے کی جگہ پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- بیکنگ کے لئے کدو کے بیج نکال سکتے ہیں اور دھو سکتے ہیں۔
- پیمائش کریں اور ترکیبوں میں اجزاء شامل کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Radishes

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

Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

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

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

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

Rita's Pickled Radishes

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

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

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

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

Kids can:
- Break off radish greens.
- Scrub radishes before preparing.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

مولیاں

- ایسی مولیاں کا انتخاب کریں جو ہموار ہو اور جس کی جلد پر چوٹ نہ لگی ہو۔ اگر پتے لگے ہوئے ہیں تو، وہ نہیں مرجھائیں گے۔
- پتے کو ہٹا دیں اور دھوئے بغیر مولیوں کو 2 ہفتوں تک فریج میں رکھیں۔ ہلکے کاغذ کے تولیہ میں 3 دن تک مولیوں کے پتوں کو فریج میں رکھیں۔
- مولیوں اور مولیوں کے پتے کو کچا یا پکا کر کھایا جا سکتا ہے۔
- مولیوں میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو نزلہ زکام اور زخموں کے بھرنے کے لیے اچھا ہے۔

شوگر سنیپ مٹر کے ساتھ مولی فرائی

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/2 کپ کٹی ہوئی شیلٹس
3 کپ کٹی ہوئی شوگر سنیپ مٹر
2 کپ کٹی ہوئی مولیاں
1/4 کپ سنگترے کا رس
2 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی تازہ اجوائن خراسانی
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. شیلٹس ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 3 منٹ۔
3. سنیپ مٹر ڈالیں اور 3 منٹ پکائیں۔ مولیاں ڈالیں اور مزید 3 منٹ پکائیں۔ چلائیں۔
4. سنگترے کا رس اور اجوائن خراسانی ڈالیں۔
5. ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
6. اچھی طرح ملائیں۔ پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ smittenkitchen.com سے ماخوذ۔

ریٹا کے اچار والی مولیاں

اجزاء ترکیبی:

2 کپ باریک کٹے ہوئے شلجم
1/2 چائے کا چمچ نمک
1 بڑا چمچ شہد
1 کپ لیموں کا رس (4 لیموں)
1 بڑا چمچ کٹا ہوا پودینہ یا دھنیا (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک چھوٹی کٹوری میں، کٹی ہوئی مولیاں نمک چھڑکیں۔ ایک طرف رکھ دیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹے پیالے میں شہد، لیموں کا رس اور جڑی بوٹیاں (اگر استعمال کر رہے ہیں تو) جمع کریں اور مکس کرلیں۔
3. مولیاں پر ڈریسنگ ڈالیں۔
4. کمرہ کے درجہ حرارت پر 20 سے 30 منٹ تک ڈھانپ کر رکھیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
5. پیش کرنے سے پہلے مائع کو نکال دیں۔
6. لطف اٹھائیں، یا فریج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Rita Khatun، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

فوری تجاویز

- مولیوں کو ابالا، سینکا، بھاپ دیا یا بھونا جا سکتا ہے۔
- ٹیکوز کی مزے دار سلا بنانے کے لئے لیموں کے رس کے ساتھ پسی ہوئی مولیاں اور زچینی کو ملائیں۔
- 1 شلجم کے گچھے میں تقریبا 2 1/2 کپ کٹے ہوئے شلجم کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- سرخی مائل پتوں کو توڑ دیں۔
- تیار کرنے سے پہلے مولیوں کو صاف کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمیلاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Red Beans

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

Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

لال لوبیہ

- خشک لوبیے کو پکانے سے پہلے اس میں سے کنکر اور مرجھائی ہوئی پھلیاں نکال لیں۔ کم از کم 8 گھنٹے تک بھگوئیں۔
- کم وقت میں تیار کرنے کے لیے، خشک پھلیوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ابال دلائیں۔ آنچ بند کر کے پھلیوں کو 1 سے 2 گھنٹے تک بھیگا رہنے دیں۔ پانی بہا کر کھنگالیں اور اتنا تازہ پانی ڈالیں کہ پھلیاں ڈوب جائیں۔ 1 سے 2 گھنٹے، یا نرم ہونے تک ابالیں۔
- پھلیاں پروٹین اور فائبر کا ایک کم قیمت ذریعہ ہیں۔
- لال لوبیہ کی جگہ کِڈنی بینز یا گلابی لوبیہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Habichuelas Criollas (پھلیوں کا اسٹیو)

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 کھانے کا چمچ sofrito چٹنی (بنانے کی ترکیب کے لیے مصالحے دار چٹنیاں دیکھیں یا بازار سے تیار خرید کر استعمال کر لیں)
1 1/2 پیالی پکے ہوئے یا 1 کین (15.1 اونس) لال لوبیہ، جس کا پانی بہانے کے بعد کھنگال لیں
4 کھانے کے چمچ ٹماٹر کا پیسٹ
1 1/2 چائے کا چمچ sazón چٹنی (بنانے کی ترکیب کے لیے مصالحے دار چٹنیاں دیکھیں یا بازار سے تیار خرید کر استعمال کر لیں)
1 1/2 چائے کا چمچ adobo چٹنی (بنانے کی ترکیب کے لیے مصالحے دار چٹنیاں دیکھیں یا بازار سے تیار خرید کر استعمال کر لیں)
1/2 چائے کا چمچ لہسن کا پاؤڈر
3 پیالی پانی
1 پیالی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹا گیا پیٹھا یا ایک چھوٹا سرمائی کدو
1 چھوٹا آلو، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
1 کھانے کا چمچ چاپ کیے ہوئے سبز زیتون
1 عدد تیز پتہ
1/4 پیالی چاپ کیا ہوا تازہ دھنیا
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک درمیانے برتن میں، تیل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں۔
2. sofrito ڈال کر 2 منٹس تک پکائیں۔
3. پھلیاں، ٹماٹر کا پیسٹ، Sazón, adobo، لہسن کا پاؤڈر اور پانی ڈال کر چمچ چلائیں۔ آنچ کو بڑھا کر درمیانہ کر دیں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔
4. پیٹھا، آلو، زیتون، اور تیز پتہ ڈال دیں۔ آنچ کو بڑھا کر تیز کر دیں اور اس مرکب کو ابال دلائیں۔
5. آنچ ہلکی کر دیں۔ برتن کو ڈھک کر تقریباً 2 منٹ تک ابالیں یہاں تک کہ پیٹھا پک جائے، ضرورت ہو تو ساتھ ساتھ اور پانی ڈالتے جائیں۔
6. آنچ بند کر دیں، ہرا دھنیا ڈال دیں اور حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چھڑک لیں۔
7. نیم گرم پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. جتنا باقی بچ جائے اس کو ریفریجریٹ کر لیں۔

6 افراد کے لیے کافی ہے۔ ماخذ *Vegan Boricua Cookbook* از Rhonitta Chance۔

مختصر ٹوٹکے

- 1 پونڈ (2 پیالی) خشک پھلیاں 5 سے 6 پیالی پکی ہوئی پھلیوں کے برابر ہوتی ہیں۔
- کین والی پھلیاں کھانا پکانے کی کسی بھی ترکیب میں پکی ہوئی یا خشک پھلیوں کی جگہ استعمال ہو سکتی ہیں۔
- خشک پھلیاں ہوا بند مرتبان میں 1 سال تک رکھی جا سکتی ہیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- خشک پھلیوں کو بھگونے سے پہلے چننے میں مدد۔
- پھلیوں کو کانٹے کی مدد سے پیسنے میں مدد۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Red Beans

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

Louisiana Red Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

لال لوبیہ

- خشک لوبیے کو پکانے سے پہلے اس میں سے کنکر اور مرجھائی ہوئی پھلیاں نکال لیں۔ کم از کم 8 گھنٹے تک بھگوئیں۔
- کم وقت میں تیار کرنے کے لیے، خشک پھلیوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈآل کر ابال دلائیں۔ آنچ بند کر کے پھلیوں کو 1 سے 2 گھنٹے تک بھیگا رہنے دیں۔ پانی بہا کر کھنگالیں اور اتنا تازہ پانی ڈالیں کہ پھلیاں ڈوب جائیں۔ 1 سے 2 گھنٹے، یا نرم ہونے تک ابالیں۔
- پھلیاں پروٹین اور فائبر کا ایک کم قیمت ذریعہ ہیں۔
- لال لوبیہ کی جگہ کِڈنی بینز یا گلابی لوبیہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

لوئیزیانا ریڈ بینز

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل

1/2 پیالی چوکور کٹی ہوئی پیاز

1/2 چوکور کٹی ہوئی شملہ مرچ

1/4 پیالی چوکور کٹے ہوئے اجوائن کے پتے

2 لہسن کے جوے، کوٹے ہوئے

1 1/2 پیالی پکے ہوئے یا **1** کین (15 1/2 اونس) لال لوبیہ، پانی نکال کر دھو لیں (کم یا بغیر سوڈیم)

1 چائے کا چمچہ دھواں دی گئی سرخ مرچ

1/2 چمچہ خشک تھائم

1/2 چائے کا چمچ خشک اوریگانو

1/2 چائے کا چمچ کالی مرچ

1 عدد تیز پتہ

2 پیالے پانی یا سبزیوں کا شوربہ (کم یا بغیر سوڈیم)

نمک حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز، شملہ مرچ اور اجوائن ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبًا 5 منٹ، بار بار ہلائیں۔
3. لہسن ڈالیں اور 1 منٹ کے لیے پکائیں۔
4. لال لوبیا، جڑی بوٹیاں، مصالحے اور پانی یا سبزی کا شوربہ ڈالیں۔ پین کو ڈھک لیں، آنچ کو تیز کر دیں اور ابال پر لے آئیں۔
5. ڈھکن ہٹائیں، آنچ درمیانی کم کر دیں اور 15 منٹ یا شوربے کے گاڑھے ہونے تک پکنے دیں۔
6. حسب ذائقہ نمک ڈالیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں رکھ دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ لیا چیز کی دی ڈوکی چیز کُک بُک اور ایشلی لیوس کی *انسٹنٹ پاٹ ویگن سول فوڈ کُک بُک* سے اختیار کردہ۔

مختصر ٹوٹکے

- 1 پونڈ (2 پیالی) خشک پھلیاں 5 سے 6 پیالی پکی ہوئی پھلیوں کے برابر ہوتی ہیں۔
- کین والی پھلیاں کھانا پکانے کی کسی بھی ترکیب میں پکی ہوئی یا خشک پھلیوں کی جگہ استعمال ہو سکتی ہیں۔
- خشک پھلیاں ہوا بند مرتبان میں 1 سال تک رکھی جا سکتی ہیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- خشک پھلیوں کو بھگونے سے پہلے چننے میں مدد۔
- پھلیوں کو کانٹے کی مدد سے پیسنے میں مدد۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spice Blends

Adobo

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

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

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

Sazón

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

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

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

Sofrito

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

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

مصالحے دار چٹنیاں

Adobo

اجزاء ترکیبی:

2 کھانے کے چمچ لہسن کا پاؤڈر
2 چائے کے چمچ ہلدی
1 چائے کا چمچ زیرہ
1/2 چائے کا چمچ نمک
1/2 چائے کا چمچ کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ اوریگانو

ہدایات:

1. تمام مصالحہ جات کو آپس میں ملا لیں۔
2. ہوا بند مرتبان میں رکھیں۔

تقریباً 1/4 پیالی بنے گی۔
ماخذ *Vegan Boricua Cookbook* از Rhonitta Chance۔

Sazón

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ خشک دھنیا
1 کھانے کا چمچ زیرہ
2 کھانے کے چمچ اچیوٹ پاؤڈر یا پسے ہوئے اناٹو کے بیج
1 کھانے کا چمچ لہسن کا پاؤڈر
2 چائے کے چمچ خشک اوریگانو
2 چائے کے چمچ پیاز کا پاؤڈر

ہدایات:

1. تمام مصالحہ جات کو آپس میں ملا لیں۔
2. ہوا بند مرتبان میں رکھیں۔

تقریباً 1/3 پیالی بنے گی۔ ماخذ *Vegan Boricua Cookbook* از Rhonitta Chance۔

Sofrito

اجزاء ترکیبی:

ایک چھوٹی زرد پیاز، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
ایک چھوٹی ہری شملہ مرچ، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
1 آبیا ڈولسے مرچ (ají dulce) یا 1/4 مالٹئی شملہ مرچ، *چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
3 جویاں لہسن کی، چاپ کی ہوئی
1 کھانے کا چمچ چاپ کیا ہوا ہرا دھنیا
ایک چٹکی نمک

*مالٹئی شملہ مرچ استعمال کریں تو 1/4 چائے کا چمچ پیریکا شامل کریں

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو پیس کر ملا لیں۔ ممکن ہو تو، تمام اجزاء کو فوڈ پراسیسر میں ڈال کر آپس میں ملا لیں۔
2. باقی بچ جانے والی sofrito کو ہوا بند مرتبان میں رکھ کر ایک ہفتے تک کے لیے ریفریجریٹ کر لیں۔
3. باقی بچ جانے والی sofrito کو فریز کر کے دوسری ہانڈیوں کے لیے محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

تقریباً 1 پیالی بنے گی۔ ماخذ *Vegan Boricua Cookbook* از Rhonitta Chance۔

مختصر ٹوٹکے

- آپ ان مصالحے دار چٹنیوں کو Habichuelas Criollas (بُھنی ہوئی پھلیاں) پکانے کی ترکیب میں استعمال کر سکتے ہیں۔
- مصالحوں کا یہ مجموعہ اپنے پاس دستیاب مصالحوں سے بنانے کی کوشش کریں۔
- گھر پر بنائی گئی مصالحے دار چٹنیاں دوکانوں پر فروخت ہونے والی مصالحے دار چٹنیوں، جن میں اضافی نمک ہو سکتا ہے، کا بہت اچھا متبادل ہو سکتی ہیں۔

بچے کر سکتے ہیں:

- مصالحوں کو ناپنے اور پیالے میں ڈالنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

 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

مصالحے دار چٹنیاں

پانچ فورون (بنگالی پانچ مصالحے)

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ سرسوں کے بیج (کوئی بھی قسم)
1 کھانے کا چمچ سونف
1 کھانے کا چمچ میتھی کے بیج
1 کھانے کا چمچ کلونجی
1 کھانے کا چمچ زیرہ

ہدایات:

1. تمام مصالحہ جات کو آپس میں ملا لیں۔
2. ہوا بند مرتبان میں رکھیں۔

تقریباً 1/3 پیالی بنے گی۔

yummytummyaarthi.com سے اختیار کردہ۔

مختصر ٹوٹکے

- آپ پانچ مصالحوں کے اس امتزاج کو پانچ مصالحوں والے آلو، گاجر اور بند گوبھی (شوبی بھاجی) کی ترکیب کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
- مصالحوں کا یہ مجموعہ اپنے پاس دستیاب مصالحوں سے بنانے کی کوشش کریں۔
- گھر پر بنائی گئی مصالحے دار چٹنیاں دوکانوں پر فروخت ہونے والی مصالحے دار چٹنیوں، جن میں اضافی نمک ہو سکتا ہے، کا بہت اچھا متبادل ہو سکتی ہیں۔

بچے کر سکتے ہیں:

- مصالحوں کو ناپنے اور پیالے میں ڈالنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Spinach

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

Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Spinach and Beans

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 6 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

پالک

- خستہ، گہرے سبز پتوں والے پالک کا انتخاب کریں۔
- پالک کو کاغذ کے تولیے میں یا صاف سوتی تولیہ میں لپیٹیں۔ پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں اور 7 دنوں تک فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، پتوں کو ٹھنڈے پانی کے ایک پیالے میں ڈالیں اور اچھی طرح دھوئیں تاکہ تمام گندگی دھل جائے۔
- پالک جسم میں وٹامن A کی پیداوار میں مدد کرتی ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لیے اچھا ہے۔

پھل اور پالک کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

4 کپ تازہ پالک، تنوں کو ہٹا کر اور پتوں کو توڑ کر
1 کپ کٹے ہوئے اسٹرابیری
1 کپ کشمش
2 بڑے چمچ سبزی کا تیل
1 بڑا چمچ لیموں کا رس
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں پالک، اسٹرابیری اور کشمش کو اکٹھا کریں۔ آہستہ سے اچھالیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، تیل اور لیموں کا رس ایک چھوٹے پیالے میں ملائیں۔ اچھی طرح ملائیں۔
3. پالک کے مرکب کے اوپر ڈریسنگ ڈالیں۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
4. اچھی طرح سے اچھالیں اور پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ cityharvest.org سے ماخوذ۔

پالک اور پھلیاں

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1/2 3 کپ پکی ہوئی عظیم شمالی پھلیاں
6 کپ تازہ پالک، تنوں کو ہٹا کر
1 بڑا چمچ سرکہ
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. پیاز ڈالیں اور 2 منٹ تک پکائیں، بار بار چلاتے رہیں۔
3. لہسن ڈالیں اور 1 منٹ تک پکائیں۔
4. پھلیاں ڈالیں اور گرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 3 منٹ تک۔
5. چھوٹے حصوں میں پالک اور سرکہ ڈالیں، بار بار چلائیں، یہاں تک کہ پالک گل جائے، تقریبا 3 منٹ تک۔
6. نمک اور کالی مرچ ڈالیں اور پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔

فوری تجاویز

- پالک کو سوپ، چاول یا پاستا ڈش میں ڈالیں۔
- اضافی غذائیت اور ذائقہ کے لئے کچے پالک کو سلاد یا ہموار میں شامل کریں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- پالک کے پتوں کو ایک پیالے میں پانی میں رکھیں اور انہیں ہلا کر دھوئیں۔
- پالک کے پتوں کو توڑیں اور سوپ یا اسموڈی میں شامل کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Spinach

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

Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

پالک

- خستہ، گہرے سبز پتوں والے پالک کا انتخاب کریں۔
- پالک کو کاغذ کے تولیے میں یا صاف سوتی تولیہ میں لپیٹیں۔ پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں اور 7 دنوں تک فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، پتوں کو ٹھنڈے پانی کے ایک پیالے میں ڈالیں اور اچھی طرح دھوئیں تاکہ تمام گندگی دھل جائے۔
- پالک جسم میں وٹامن A کی پیداوار میں مدد کرتی ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لیے اچھا ہے۔

پالک کے ساتھ مسور کا سوپ

اجزاء ترکیبی:

1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 چائے کا چمچ سرسوں کے بیج (کوئی بھی قسم)
1 چھوٹا پیاز، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
1/2 پیالا باریک کٹے ہوئے ٹماٹر
1 سبز مرچ، بیج نکالی ہوئی اور چوکور کٹی ہوئی
3 لہسن کے جوے، باریک کٹا ہوا
2/3 پیالہ مسور، دھلی ہوئی
2 پیالے تازہ پالک، تنے ہٹائے ہوئے اور کاٹی ہوئی
1/2 چائے کا چمچ نمک
حسب ذائقہ مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. سرسوں کے بیج ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب چھن چھن کی آواز آنا شروع ہو جائے، تقریباً 30 سیکنڈ۔
3. پیاز اور لہسن ڈال کر نرم ہو جانے تک پکائیں، تقریبًا 5 منٹ۔
4. ٹماٹر اور مرچ ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبًا 2 منٹ، بار بار ہلائیں۔
5. لہسن ڈالیں اور 1 منٹ کے لیے پکائیں۔
6. دالیں، پالک، نمک اور 3 کپ پانی ڈالیں۔ پین کو ڈھک لیں، آنچ درمیانی کم کر لیں اور 15 منٹ تک یا دالوں کے نرم ہونے تک پکنے دیں۔
7. آگ سے اتاریں اور حسب ذائقہ مرچ ملائیں۔
8. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
9. بچے ہوئے کو فریج میں رکھ دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ kitchenofdebjani.com سے اختیار کردہ۔

فوری تجاویز

- پالک کو سوپ، چاول یا پاستا ڈش میں ڈالیں۔
- اضافی غذائیت اور ذائقہ کے لئے کچے پالک کو سلاد یا ہموار میں شامل کریں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- پالک کے پتوں کو ایک پیالے میں پانی میں رکھیں اور انہیں ہلا کر دھوئیں۔
- پالک کے پتوں کو توڑیں اور سوپ یا اسموڈی میں شامل کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Strawberries

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

Strawberry-Basil Sauce

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

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

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

Strawberry Pepper Salsa

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

اسٹرابیری

- ایسے اسٹرابیری کا انتخاب کریں جو چمکدار، سرخ اور مضبوط ہوں۔
- 7 دنوں تک، دھوئے بغیر اسٹرابیری کو فریج میں رکھ دیں۔ کھانے سے پہلے تنوں کو دھو کر نکال دیں۔
- اسٹرابیری میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو نزلہ زکام کے لیے اور کٹے ہوئے زخم کے لئے اچھا ہے۔

اسٹرابیری-تلسی کا ساس

اجزاء ترکیبی:

4 کپ کٹی ہوئی اسٹرابیری
2 بڑے چمچ سے شہد
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس
1/4 کپ کٹی ہوئی تازہ تلسی

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، اسٹرابیری کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
2. اس وقت تک پکائیں جب تک کہ سٹرابیری نرم نہ ہو جائے، تقریبا 4 منٹ۔
3. شہد اور لیموں کا رس ڈال کر چلائیں۔ 8 سے 10 منٹ تک پکائیں۔
4. آنچ بند کردیں، تلسی ڈالیں اور اچھی طرح ہلائیں۔
5. گرم گرم پیش کریں یا ٹھنڈا کر کے۔
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ marthastewart.com سے ماخوذ۔

اسٹرابیری کالی مرچ کا سالسا

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹی ہوئی اسٹرابیری
1/2 سرخ پیاز، باریک کٹی ہوئی
1 جلاپینو مرچ، کٹی ہوئی
1/2 سرخ شملہ مرچ، کٹی ہوئی
1/2 ہری شملہ مرچ، کٹی ہوئی
1/2 سنگترے کے رنگ کی شملہ مرچ، کٹی ہوئی
2 بڑے چمچ سے لیموں کا رس
1 بڑے چمچ سے سبزیوں کا تیل
ذائقے کے لیے نمک،کالی مرچ اور دھنیا

ہدایات:

1. ایک درمیانے کٹورے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔
2. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
3. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ yummly.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- کٹی ہوئی اسٹرابیری کو ٹھنڈے یا گرم دلیے کے اوپر ڈالیں۔
- اسٹرابیری کو دہی یا کاٹیج پنیر پنیر کے ساتھ ملائیں۔
- پھل کی اسمودی کے لئے اسٹرابیری کو دہی، شہد اور سنگترے کا رس ملائیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- اسٹرابیری سے ہری چوٹیوں کو اتاریں۔
- کھانے سے پہلے سٹرابیری کو دھو کر صاف کریں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Summer Squash

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

Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 8 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

سمر اسکواش

- سمر اسکواش (زرد یا سبز رنگ) کا انتخاب کریں جو مضبوط ہو اور اس پر دھبے نہ ہوں۔
- کسی کھلے ہوئے پلاسٹک کے تھیلے میں 10 دنوں تک فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، جلد کو کھرچ کر اور دھو کر صاف کریں، پھر دونوں کناروں کو کاٹ دیں۔ بیج اور جلد کھانے میں اچھے ہیں اور فائبر اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہیں!
- سمر اسکواش میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو آپ کے دل کے لئے اچھا ہے۔

سمر اسکواش اور سفید پھلیوں کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

4 کپ کٹا ہوا سمر اسکواش
1 کپ کٹی ہوئی سرخ پیاز
2 1/4 کپ پکا ہوا یا 1 کین (19 اونس) کینیلینی پھلیاں، پانی نکال کر اور صاف کر کے
2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1/4 کپ سیب کے سائڈر کا سرکہ
1/2 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی روزمیری
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے کٹورے میں، سمر اسکواش، پیاز اور پھلیاں اکٹھا کریں۔
2. ایک چھوٹے پیالے میں، تیل، سرکہ، روزمیری، نمک اور کالی مرچ مکس کریں۔
3. سمر اسکواش کے مرکب پر تیل کا مرکب ڈالیں اور اچھالیں۔
4. ٹھنڈا کر کے پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

10 سرونگز کرتا ہے۔ **newhope360.com** سے ماخوذ۔

زوچینی سپاگٹی

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 کپ کٹی ہوئی پیاز
4 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
2 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
4 کپ زوچینی ، باریک کٹی ہوئی
ذائقے کے لیے نمک، کالی مرچ اور سرخ مرچ پاؤڈر

ہدایات:

1. ایک بڑے پین میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز ڈالیں اور نرم ہونے تک، تقریبا پانچ منٹ تک پکائیں۔
3. لہسن ڈالیں اور 1 منٹ ہلائیں۔
4. ٹماٹر ڈالیں اور 10 منٹ تک پکائیں، بار بار چلائیں۔
5. زوچینی شامل کریں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 3 منٹ۔ ذائقے کے لیے سرخ مرچ کا پاؤڈر ڈالیں۔
6. ایسے ہی یا اپنے پسندیدہ پاستا یا اناج کے ساتھ لطف اٹھائیں!
7. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔

فوری تجاویز

- سمر اسکواش کو کدوکش کریں اور کچے کو منجمد کریں یا آملیٹ میں ڈالیں۔
- کاٹیں اور سلاد میں شامل کریں یا کسی ٹھنڈی سبزی کے پلیٹر کے حصے کے طور پر۔
- کٹے ہوئے سمر اسکواش کو تھوڑے سے پانی میں بھاپ دیں تقریبا 3 منٹ تک۔ کالی مرچ اور تازہ جڑی بوٹیاں ڈالیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- تازہ اسکواش کو دھو کر صاف کریں۔
- نگرانی میں اسکواش کو کدوکش کریں۔
- پلاسٹک کے چاقو سے اسکواش کو کاٹیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Sweet Potatoes

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

Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Flavor Flip: Chili

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

شکرقند

- ہموار جلد والے سخت شکرقند کا انتخاب کریں۔
- کسی ٹھنڈی، خشک جگہ میں 2 ہفتوں تک رکھیں۔
- پکانے سے پہلے، پھوٹوں اور سیاہ دھبوں کو کھرچ کر صاف کریں۔
- پکانے کے لئے جلد کو برقرار رکھیں؛ یہ فائبر اور غذائی اجزاء سے بھرا ہوا ہے۔
- شکرقند میں زیادہ مقدار میں بیٹا کیروٹین ہوتی ہے، جسے جسم وٹامن A میں بدلتا ہے۔ وٹامن A آپ کی آنکھوں اور جلد کے لیے اچھا ہے۔

شکرقند اور سیب فرائی

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
4 کپ کٹے ہوئے شکرقند
1 چائے کا چمچ کدوکش کیا ہوا تازہ ادرک (اختیاری)
2 کپ کٹے ہوئے سیب
1 چائے کا چمچ دار چینی

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. شکرقند ڈالیں، ڈھانپیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔
3. اگر استعمال کرتے ہیں تو، 1/2 کپ پانی اور ادرک شامل کریں۔ ڈھانپیں اور 5 منٹ تک پکائیں، بار بار چلائیں۔
4. سیب اور دار چینی ڈالیں۔ مزید 10 منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ شکرقند نرم ہو جائے۔
5. میٹھے کے طور پر اسی وقت پیش کریں اور لطف اٹھائیں یا سائڈ ڈش کے طور پر لطف اٹھائیں۔
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

5 سرونگز کرتا ہے۔ recipes.sparkpeople.com سے ماخوذ۔

شکرقند اور سرخ پھلی مرچ

اجزاء ترکیبی:

2 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
3 کپ کٹا ہوا شکرقند
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
2 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
1 1/2 بڑے چمچ سے چیپوٹلی مرچ پاؤڈر
2 چائے کے چمچ گراؤنڈ زیرہ (اختیاری)
1 1/2 کپ پکی ہوئی یا 1 کین (15 1/2 اونس) سرخ پھلیاں، پانی نکال کر اور صاف کر کے
2 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی دھنیا (اختیاری)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز اور لہسن ڈالیں۔ تقریبا 4 منٹ یا نرم ہونے تک پکائیں۔
3. شکرقند اور مصالحہ ڈال کر ہلائیں، اور 1 منٹ تک چولہے پر اچھالیں۔
4. ٹماٹر اور 1 1/2 کپ پانی ڈالیں۔ 10 منٹ پکائیں۔
5. پھلیاں ڈالیں۔ پھلیاں گرم ہونے تک تقریبا 5 منٹ تک پکائیں۔
6. دھنیا، نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
7. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ eatingwell.com سے اختیار کردہ۔

فوری تجاویز

- شکرقند سینکنے کے لئے، شکرقند کو صاف کریں اور پھر 1 گھنٹہ 375 ڈگری فارن ہائیٹ پر بیک کریں۔
- شکرقند کو کاٹ لیں، نرم ہونے تک ابالیں اور پھر بھرتہ بنا لیں۔ میٹھی مزیدار چیز کے لیے مالٹے کا تازہ رس (اگر دستیاب ہو) اور ایک چٹکی براؤن شوگر شامل کریں۔
- مختلف اقسام کی غذائیت اور ذائقے کے لیے شکرقند کو سفید آلوؤں کے ساتھ ملایا جا سکتا ہے۔

ذائقہ پلٹائیں: مرچ

- دیگر مصالحوں کے ساتھ ایک چائے کا چمچ دار چینی ڈالیں۔ کھانا پکانے کے اختتام پر، ڈش کو روشن کرنے کے لئے ایک چائے کا چمچ سرکہ یا لیموں کا رس ڈالیں۔

Sweet Potatoes

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

Sweet Potato Mash

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

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

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

Quick Tips

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

شکرقند

- ہموار جلد والے سخت شکرقند کا انتخاب کریں۔
- کسی ٹھنڈی، خشک جگہ میں 2 ہفتوں تک رکھیں۔
- پکانے سے پہلے، پھوٹوں اور سیاہ دھبوں کو کھرچ کر صاف کریں۔
- پکانے کے لئے جلد کو برقرار رکھیں؛ یہ فائبر اور غذائی اجزاء سے بھرا ہوا ہے۔
- شکرقند میں زیادہ مقدار میں بیٹا کیروٹین ہوتی ہے، جسے جسم وٹامن A میں بدلتا ہے۔ وٹامن A آپ کی آنکھوں اور جلد کے لیے اچھا ہے۔

شکر قند کا بھرتہ

اجزاء ترکیبی:

4 پیالی چوکور کٹی ہوئی شکر قند
1 کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1/2 چائے کا چمچ دار چینی
1/2 چائے کے چمچ جائفل
ایک چٹکی پسی ہوئی لونگ
1 کھانے کا چمچ شہد
نمک حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں 1 1/2 پیالی پانی کو ابال پر لائیں۔
2. چوکور کٹی ہوئی شکر قند شامل کریں، آنچ درمیانی کر دیں اور ڈھانپ کر 10 سے 15 منٹ تک یا نرم ہونے تک پکائیں۔ چپکنے سے بچانے کے لیے ضرورت کے مطابق مزید پانی ڈال دیں۔
3. پک جانے پر، باقی پانی کو نکال لیں اور شکر قند کو ایک بڑے پیالے میں ڈال لیں۔
4. تیل، دار چینی، جائفل، لونگ اور شہد ڈالیں اور اچھی طرح ملائیں۔
5. شکر قند کا بھرتہ بنائیں اور ضرورت پڑنے پر مزید پانی ڈالیں۔
6. حسب ذائقہ نمک ڈالیں۔
7. گرما گرم پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
8. بچے ہوئے کو فریج میں رکھ دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ جین کلیبورن کی سویٹ پوٹیٹو *سول* سے اختیار کردہ۔

فوری تجاویز

- شکرقند سینکنے کے لئے، شکرقند کو صاف کریں اور پھر 1 گھنٹہ 375 ڈگری فارن ہائیٹ پر بیک کریں۔
- شکرقند کو کاٹ لیں، نرم ہونے تک ابالیں اور پھر بھرتہ بنا لیں۔ میٹھی مزیدار چیز کے لیے مالٹے کا تازہ رس (اگر دستیاب ہو) اور ایک چٹکی براؤن شوگر شامل کریں۔
- مختلف اقسام کی غذائیت اور ذائقے کے لیے شکرقند کو سفید آلوؤں کے ساتھ ملایا جا سکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Tomatoes

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

Easy Tomato Sauce

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

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

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

ٹماٹر

- ہموار جلد والے ٹائٹ ٹماٹروں کا انتخاب کریں۔ کمرہ کے درجہ حرارت پر سبز ٹماٹر پک جائیں گے۔
- کمرہ کے درجہ حرارت پر ٹماٹر کو رکھیں، براہ راست سورج کی روشنی سے دور رکھیں۔ جب پک جائے تو 1 ہفتہ کے اندر استعمال کریں۔ فریج میں نہ رکھنے پر ٹماٹر کا ذائقہ بہترین رہتا ہے؛ صرف تبھی فریج میں رکھیں جب آپ ان کو خراب ہونے سے پہلے استعمال نہیں کر سکتے ہیں۔
- کھانے سے پہلے دھو کر صاف کریں — تازہ یا پکا ہوا۔
- ٹماٹر میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

آسان ٹماٹر کا ساس

اجزاء ترکیبی:

1 1/2 چائے کا چمچ سبزیوں کا تیل
1 پیاز، کٹی ہوئی
2 1/2 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
2 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
1/2 چائے کا چمچ اوریگانو (اختیاری)
1/2 چائے کا چمچ نمک
1/4 چائے کا چمچ کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑاہی میں، تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ پیاز ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔ بار بار چلائیں۔
2. ٹماٹر، لہسن، اوریگانو، نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
3. 15 سے 20 منٹ یا گاڑھا ہونے تک ابالیں۔
4. پاستا، چاول یا پکی ہوئی سبزیوں پر ڈال کر پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

5 سرونگز کرتا ہے۔

چلین ٹماٹر کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

2 کپ باریک کٹی ہوئی پیاز
1/2 چائے کا چمچ نمک
8 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
1/4 کپ تلسی یا دھنیا، توڑ کر
1 بڑے چمچ سے تیل
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک چھوٹی کٹوری میں، پیاز ڈالیں اور اس پر نمک چھڑکیں۔ 20 سے 30 منٹ کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔
2. نمک ختم کرنے کے لئے پانی میں ڈال کر پیاز کو دھوئیں۔ اچھی طرح سے پانی نکال دیں۔
3. ایک بڑے کٹورے میں، ٹماٹر، پانی نکالا ہوا پیاز اور تلسی یا دھنیا جمع کریں۔ تیل ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
4. لطف اٹھائیں، یا فریج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

8 سرونگز کرتا ہے۔ پیش کردہ منجانب Beth Bainbridge، اسٹیلر فارمرز مارکیٹس۔

فوری تجاویز

- 1 درمیانے سائز کا ٹماٹر تقریبا 1 کپ کٹا ہوا ٹماٹر ہوتا ہے۔
- کٹے ہوئے ٹماٹروں کو انڈوں میں شامل کریں۔
- خود اپنا ٹماٹر کا سوپ بنائیں! کٹی ہوئی پیاز اور لہسن کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔ اپنی پسندیدہ جڑی بوٹیاں، کٹے ہوئے ٹماٹر اور کم سوڈیم والا شوربہ شامل کریں۔ 10 سے 15 منٹ تک پکائیں اور لطف اٹھائیں!

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ٹماٹر کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔
- فوری ساس یا سالسا بنانے کے لئے ٹماٹروں کو کش کریں یا کاٹیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Tomatoes

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

Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

ٹماٹر

- ملائم چھلکے والے ٹماٹر منتخب کریں جو زیادہ نرم نہ ہوں۔ ہرے ٹماٹر کمرے کے درجہ حرارت پر پک کر تیار جائیں گے۔
- ٹماٹروں کو کمرے کے درجہ حرارت پر، سورج کی روشنی سے دور رکھیں۔
- پک کر تیار ہو جانے کے بعد ایک ہفتے کے اندر اسعمال کر لیں۔ ٹماٹروں کا ذائقہ ریفریجریٹ نہ کرنے سے بہترین رہتا ہے؛ صرف اس صورت میں ریفریجریٹ کریں اگر آپ ان کو خراب ہو جانے سے پہلے استعمال نہیں کر سکتے۔
- کھانے سے پہلے پانی سے دھوئیں - چاہے تازہ ہوں یا پکائے جا چکے ہوں۔
- ٹماٹروں میں وٹامن A ہوتا ہے، جو کہ آپ کی آنکھوں اور جلد کے لیے مفید ہے۔

Ceviche de Chochos (پھلیوں کی سوِیچَئے)

اجزاء ترکیبی:

1 چھوٹی لال پیاز، باریک قتلوں میں کٹی ہوئی
1/4 چائے کا چمچ نمک
1 کھانے کا چمچ ٹماٹر کا پیسٹ
2 کھانے کے چمچ پانی
2 درمیانے ٹماٹر، باریک قتلوں میں کٹے ہوئے
1 1/2 پیالی پکے ہوئے، یا 1 کین (15.5 اونس) فاوا یا لیما پھلیاں، پانی بہا کر کھنگال لیں
1/4 پیالی کینو کا رس
2 کھانے کے چمچ لیموں کا رس
1/4 پیالی چاپ کیا ہوا تازہ دھنیا
1 چائے کا چمچ سبزیوں کا تیل

ہدایات:

1. ایک پیالے میں پیاز ڈال کر اس پر نمک چھڑکیں اور نیم گرم پانی میں بھگو دیں۔ 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
2. پانی بہا دیں اور پیاز کو پانی میں کھنگال کر نمک نکال دیں۔
3. ایک بڑے پیالے میں، پیاز، ٹماٹر، پھلیاں اور ہرا دھنیا ڈالیں۔
4. ایک علیحدہ پیالے میں ٹماٹر کے پیسٹ میں 2 کھانے کے چمچ پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ اس کے بعد کینو کا رس، لیموں کا رس اور تیل پھینٹ کر چٹنی بنا لیں۔ یہ چٹنی پھلیاں ملے اجزاء کے اوپر ڈال کر ملا لیں۔
5. لطف اندوز ہوں، یا پھر ریفریجریٹ کر کے ٹھنڈا پیش کریں!
6. جتنا باقی بچ جائے اس کو ریفریجریٹ کر لیں۔

4 افراد کے لیے کافی ہے۔ ماخذ laylita.com.

مختصر ٹوٹکے

- 1 درمیانہ ٹماٹر تقریباً 1 پیالی چاپ کیے ہوئے ٹماٹروں کے برابر ہوتا ہے۔
- چاپ کیے ہوئے ٹماٹروں کو انڈوں کے خاگینہ میں ملائیں۔
- اپنا سوپ خود بنائیں! چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی پیاز اور لہسن کو کم تیل میں نرم ہونے تک بھونیں۔ اپنی پسندیدہ جڑی بوٹیاں، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹے ٹماٹر اور کم سوڈیم والا شوربہ شامل کریں۔ 10 سے 15 منٹ تک پکائیں اور لطف اندوز ہوں!

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

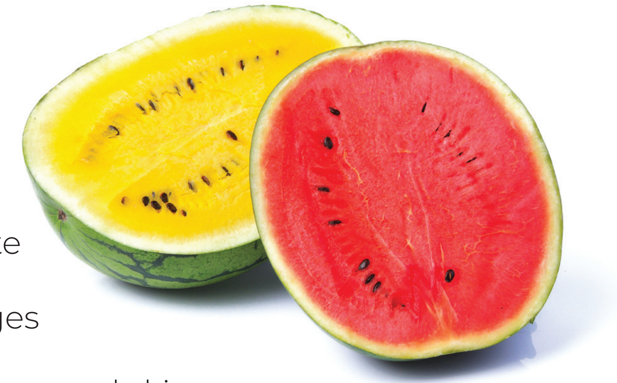
- ٹماٹروں کو ٹھنڈے پانی میں دھونا۔
- جلدی تیار ہونے والی چٹنی یا سالسہ بنانے کے لیے ٹماٹروں کو پیسنا یا کاٹنا۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Watermelon



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

Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

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

Directions:

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

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

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

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

Directions:

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

Makes 4 servings.

Quick Tips

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

Kids can:

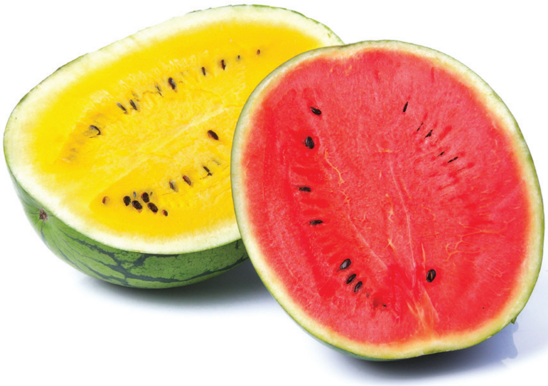
- Scoop out watermelon flesh with a spoon to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from watermelon wedges using a spoon.

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

تربوز



- ایسے تربوز کا انتخاب کریں جو بڑے سائز کے ہوں، ان پر زخم نہ لگے ہوں اور نرم دھبے نہ ہوں۔
- سالم تربوز کو براہ راست سورج کی روشنی سے دور رکھیں اور کمرہ کے درجہ حرارت پر 1 ہفتہ تک رکھیں۔ 5 دنوں تک کٹے ہوئے تربوز کو فریج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، تربوز کودھوئیں، دو ٹکڑے کریں یا لمبے لمبے کاٹیں اور بیج کو نکال دیں۔
- تربوز میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

مصالحہ دار تربوز کا لطف

اجزاء ترکیبی:

3 کپ کٹا ہوا تربوز، بیج نکال کر
2 کھیرا، باریک کٹا ہوا
1/2 پیاز، کٹی ہوئی
1 گاجر، باریک کٹا ہوا
1/4 کپ سیب کے سائڈر کا سرکہ
1 چائے کا چمچ سرخ مرچ کا پاؤڈر
2 بڑے چمچ سے کٹا ہوا منٹ
1 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی دھنیا (اختیاری)
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں اور آہستہ سے اچھالیں۔
2. ٹھنڈا کر کے پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
3. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ wchstv.com سے ماخوذ۔

تربوز سیاہ پھلی کا سالسا

اجزاء ترکیبی:

2 کپ کٹے ہوئے تربوز، بیج نکال کر
1 کپ کٹی ہوئی کالی پھلیاں
1/2 کپ کٹی ہوئی پیاز
1 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی ہری مرچ
1 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
2 بڑے چمچ سے لیموں کا جوس
1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 بڑے چمچ سے کٹی ہوئی دھنیا (اختیاری)

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں، تمام اجزاء کو اکٹھا کریں اور آہستہ سے اچھالیں۔
2. ٹھنڈا کر کے پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
3. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔

فوری تجاویز

- پھل کے سلاد میں تربوز کے ٹکڑے یا تربوز کی گیندیں ڈالیں۔
- ایسے تربوز کا انتخاب کریں جس کی جلد بے رنگ نہ ہوئی ہو یا اس کا رنگ زرد نہ ہوا ہو۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ وہ پکے ہیں۔
- فرحت بخش مشروب کے لیے اپنے پانی میں تربوز کے ٹکڑے ڈالیں۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- اسنیک کے طور پر کھانے کے لئے یا کھانے کی ترکیب میں شامل کرنے کے لئے ایک چمچ کی مدد سے تربوز کا گودا نکالیں۔
- ایک چمچ کا استعمال کر کے تربوز کی بیج نکال دیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Winter Greens

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

Leafy Greens Salad With Apple Dressing

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

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

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

Black-Eyed Peas and Collard Greens

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

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

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

Quick Tips

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

Kids can:

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

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

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

امریکی بتول

- ایسے پتے تلاش کریں جو نم اور خستہ ہوں، ہرے بھرے ہوں، پتے سبز ہوں۔
- نم کاغذ کے تولیے میں یا صاف سوتی تولیے میں دھوئے بغیر امریکی بتول کو لپیٹیں، کسی پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں اور 5 دن تک فرج میں رکھیں۔
- کھانے سے پہلے، پتیوں کو دھوئیں اور لقمہ کے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- امریکی بتول میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو آنکھوں اور جلد کے لئے اچھا ہے۔

ایپل ڈریسنگ کے ساتھ پتے دار امریکی بتول کا سلاد

اجزاء ترکیبی:

1 سیب ، کٹے ہوئے
1 سیب، کدوکش کیا ہوا
12 کپ کٹے ہوئے پتے دار بتول (کیل، سرسوں کا ساگ یا پالک)
2 بڑے چمچو سے سیب کے سائڈر کا سرکہ
1 چائے کا چمچ لیموں کا رس
2 بڑے چمچ سے سبزیوں کا تیل
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے کٹورے میں، کٹے ہوئے سیب اور بتول ڈالیں۔
2. ڈریسنگ بنانے کے لئے، ایک چھوٹے سے پیالے میں کٹے ہوئے سیب، سرکہ، لیموں کا رس اور تیل ملا دیں۔
3. بتول میں ڈریسنگ ڈالیں، اچھی طرح مکس کریں۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
4. پیش کریں اور لطف اندوز ہوں!
5. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

6 سرونگز کرتا ہے۔ bonappetit.com سے ماخوذ۔

سیاہ چشم مَٹَر اور کولارڈ گرینز

اجزاء ترکیبی:

1 بڑے چمچ سے سبزی کا تیل
1 کپ کٹی ہوئی پیاز
3 لہسن کی پوتھی، کچلی ہوئی
8 کپ کٹی ہوئی کولارڈ گرینز
2 کپ کٹے ہوئے ٹماٹر
1/4 کپ کٹی ہوئی اجوائن خراسانی
1 1/2 کپ پکے ہوئے یا 1 کین (15 1/2 اونس) سیاہ چشم مٹر، پانی نکال کر اور صاف کر کے
ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. پیاز اور لہسن ڈالیں اور نرم ہونے تک پکائیں، تقریبا 5 منٹ تک۔ بار بار ہلائیں۔
3. بتول، ٹماٹر، اجوائن خراسانی اور 1/2 کپ پانی ڈالیں۔ چپکنے سے بچانے کے لئے ضرورت ہو تو مزید پانی ڈالیں۔ بتول کے نرم ہونے تک، 20 سے 25 منٹ تک پکائیں۔
4. سیاہ چشم مٹر ڈالیں۔ ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ چلائیں۔
5. اسی وقت پیش کریں اور لطف اٹھائیں!
6. بچے ہوئے کو فریج میں ڈال دیں۔

4 سرونگز کرتا ہے۔ nytimes.com سے ماخوذ۔

فوری تجاویز

- موسم سرما کے ساگ میں کیل، کولارڈ گرینز، سرسوں کا ساگ یا سوئس چارڈ شامل ہیں۔ کھانے کی ترکیبوں میں کسی بھی قسم کو ایک دوسرے کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- فوری سائیڈ ڈش کے لیے امریکی بتول کو تیل اور لہسن کے ساتھ پکائیں یا انہیں سوپ اور اسٹیو میں ڈالیں۔
- بتول میں سرکہ، ادرک، لیموں کا رس یا سرخ مرچ کا پاؤڈر ڈالا جا سکتا ہے۔

بچے یہ کام کر سکتے ہیں:

- ٹھنڈے پانی میں پتوں کو دھو سکتے ہیں۔
- بتول کے پتوں کے ٹکڑے کر سکتے ہیں۔

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، **facebook.com/eatinghealthynyc** پر Facebook پر ہمیں لائک کریں۔ اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **nyc.gov/health/farmersmarkets** ملاحظہ کریں
مزید کھانے کی زبردست ترکیبوں کے لیے **jsyfruitveggies.org** ملاحظہ کریں۔ اس مواد کو ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health