Manzanas

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para una mejor compra, elija manzanas firmes que tengan una piel lisa y brillante sin magulladuras.
- Para cocinar, enjuague y quite los tallos.
- Para almacenar las manzanas frescas, colóquelas en una bolsa plástica y manténgalas en el refrigerador por 3 a 4 semanas.
- Las remolachas contienen fibra que le ayudan a mantener la regularidad intestinal.

Compota de manzanas

Ingredientes:
6 manzanas
1 cucharadita de canela (opcional)

Preparación:
1. Remueva el centro de las manzanas y córtelas en cubitos.
2. Coloque las manzanas, canela y 1 taza de agua en una olla mediana.
3. Hierva las manzanas a fuego alto, revolviendo con frecuencia.
4. Reduzca el fuego a mediano y hierva a fuego lento por 30 minutos o hasta que estén bien blandas. Revuelva frecuentemente.
5. La compota se puede dejar grumosa o se puede majar con un tenedor para una compota mas suave.
6. Se puede servir caliente o fría.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Salteado de manzana y pera

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

Preparación:
1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las manzanas y cocine por 3 minutos.
3. Añada las peras y el jugo de limón. Cocine por otros 3 minutos.
4. Añada la canela y la nuez moscada. Continúe cocinando por otros 3 minutos.
5. Sirva inmediatamente.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de www.diabetic-recipes.com

Consejos rápidos

- Exprima jugo de limón sobre las manzanas cortadas para que no se oxiden.
- Lleve una manzana con usted para un bocadillo rápido.
- Sirva rodajas de manzana con manteca de maní o rebanadas de queso.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y vegetales antes de usarlos.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Espárragos

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija tallos de espárrago frescos y puntiagudos. Evite los espárragos marchitos o secos.
- Para preparar los espárragos, enjuáguelos y quíteles los extremos de los tallos. Cueza suavemente al vapor para lograr el mejor sabor.
- Para mantener los espárragos frescos, guárdelos en una bolsa plástica en el refrigerador y consúmalos en 3-5 días.
- Los espárragos contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.

Picadillo de vegetales

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite
1 cebolla cortada en trozos pequeños
1 patata cortada en trozos pequeños
1 zanahoria cortada en trozos pequeños
1 manojo de espárragos (o 1/2 libra) cortados
1 taza de caldo de pollo
Sal y pimienta a gusto
8 huevos, fritos o escalfados (opcional)

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Cocine la cebolla, la patata y las zanahoria a fuego medio hasta que estén ligeramente doradas, aproximadamente 15 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue los espárragos y el caldo. Cocine hasta que los espárragos estén blandos, aproximadamente 3-5 minutos.
4. Continúe la cocción hasta que el caldo se haya evaporado y el fondo del picadillo esté crujiente.
5. Sirva cada porción de picadillo coronada con un huevo, si así lo desea. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Vinagreta de espárragos

Ingredientes:
2 manojos de espárragos (o 2 libras)
3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de cebolla picada
1 cucharada de aceite
1 diente de ajo picado
1/4 cucharadita de pimienta
Sal a gusto

Instrucciones:
1. Cocine los espárragos en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén tiernos, aproximadamente 3 minutos. Escurra y enfríe.
2. En un bol grande, mezcle el vinagre, la cebolla, el aceite, el ajo, la pimienta y la sal.
3. Agregue los espárragos y revuelva.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Pique los espárragos y agréguelos a una sopa o guiso, o fríalos en poco aceite, revolviendo constantemente.
- Cueza espárragos al vapor. Sírvalos con una salsa baja en grasas.
- Ase los espárragos a la parrilla y corone con queso cortado en tiras.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Sí! a las frutas y verduras

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Remolachas

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores remolachas, elija las que estén firmes y uniformes y tengan un color intenso y oscuro.
- Para prepararlas, corte las hojas y deje 1 pulgada de tallo. Lávelas bien. Las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Si desea mantenerlas frescas, puede guardarlas en el refrigerador y consumirlas dentro de las 2 semanas siguientes.
- Las remolachas contienen fibras que le ayudan a mantener la regularidad intestinal.

Ensalada de remolachas y zanahorias con jengibre

Ingredientes:
4 tazas de remolachas
4 tazas de zanahorias
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de poblano picado
1 cucharada de jengibre
1/4 de taza de cilantro fresco picado
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharaditas de mostaza
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Ralle las remolachas y las zanahorias. En un recipiente grande, mezcle las remolachas y las zanahorias ralladas, la cebolla, el poblano y el jengibre.
2. Condimente con sal y pimienta.
3. En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, aceite y mostaza, y cilantro. Condimente la ensalada.
4. Agregue el sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de yummly.com

Verduras y remolachas glaseadas con vinagre balsámico

Ingredientes:
1 cebolla cortada en aros
5 remolachas con sus hojas cortadas en trozos
3 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta

Instrucciones:
1. En una cacerola grande a fuego alto, coloque la cebolla, las remolachas, el vinagre y el aceite.
2. Cubra los vegetales con agua y hiérvalos.
3. Baje el fuego al mínimo y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que las remolachas estén tiernas.
4. Suba el fuego y deje hervir hasta que el líquido se haya evaporado.
5. Agregue las hojas y cocine por 5 minutos. Condimente con sal y pimienta.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de the Modern Vegetarian Kitchen

Consejos rápidos

- Tenga cuidado durante la preparación. El jugo rojo puede manchar. Use sal para quitar las manchas de jugo de las manos.
- Puede agregar remolachas cocidas y cortadas en trozos a sus ensaladas.
- No tire las hojas de las remolachas. Lávelas, córtelas y prepare sopas y salteados.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Frijoles negros

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Antes de preparar los frijoles secos, revíselos para asegurarse de que no haya pequeños piedras ni frijoles resecos.
- Es necesario hidratar los frijoles secos antes de cocinarlos.
- El mejor método para hidratarlos es cubrirlos con agua fría, darles un pequeño hervor, apagar el fuego y dejarlos en remojo por 1 o 2 horas. *No le agregue sal al agua. Quite el agua y enjuáguelos con agua limpia.
- Para cocinar los frijoles, cúbralos con agua limpia y cocínelos a fuego lento por 1 o 2 horas. No deje que los frijoles se sequen; deben estar siempre cubiertos de agua.

Consejos rápidos

- Una libra de frijoles secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles son una fuente económica de proteínas y fibras.
- Los frijoles secos se pueden conservar en un recipiente hermético por un año.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Guisado de frijoles negros y batata

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla cortada
2 dientes de ajo picados
1 pimiento verde cortado
1 1/2 tazas de batata pelada y cortada en cubos
2 tomates cortados
2 tazas de frijoles negros cocidos
2 cucharadas de perejil fresco picado (o 2 cucharaditas de perejil seco), opcional
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y el pimiento. Cocine todo hasta que esté blando.
2. Agregue las batatas y 2 tazas de agua. Cocine hasta que las batatas estén blandas, aproximadamente 15 minutos.
3. Revuelva los tomates, los frijoles negros, el perejil, la sal y la pimienta. Cocine por 5 minutos más.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Coloque lo que sobra en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de http://fatfreevegan.com

Pasta para untar de frijoles negros

Ingredientes:
1 1/2 tazas o 1 lata de frijoles negros cocidos (15.5 onzas) y lavados
1 cebolla cortada
¾ de cucharadita de páprika
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de albahaca picada (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande. Píselos y mézclelos bien.
2. ¡Sirva y disfrute!
3. Puede colocarlo en un recipiente hermético y refrigerarlo por hasta 1 semana.

Rinde 10 porciones.
Adaptada de www.vegweb.com

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Cocinando hojas verdes

Puntos Claves

- Para la mejor compra, elija las hojas que estén crujientes y verde oscuro.
- Para preparar las hojas verdes, enjuague bien y corte el tallo, utilizando solo las hojas.
- Para guardar hojas verdes, envuélvalas sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa plástica y conserve en refrigerador de 3 a 5 días.
- Hojas verdes tienen vitamina A, que es buena para la salud de los ojos y piel.

Col de berza con salsa de maní picante

Ingredientes:
1 cucharada de aceite vegetal
1 taza cebolla picada
1 dientes de ajo picado
1/4 cucharadita de pimiento rojo (opcional)
8 tazas de hojas de berza picadas
1 taza de tomates picados
2 cucharadas de mantequilla de maní
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego mediano.
2. Agregue cebolla, ajo, y pimienta roja. Cocine has que estén blandos, como 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Agregue las hojas verdes y 1/4 taza de agua. Cubre el sartén y cocine 15 minutos o hasta que las hojas estén blandas.
4. Añada los tomates y mantequilla de maní. Mezcle bien.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigerar lo que sobre.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de NYC Green Cart Fresh Food Pack

Hojas verdes y ajo

Ingredientes:
8 tazas de hierbas verdes picadas
1 cucharada de aceite de vegetal
2 ajos, picados
1/4 cucharadita de pimiento rojo (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. En una olla grande, hervir 1 taza de agua a fuego mediano.
2. Agregue hierbas verdes, cubra y cocine por 4 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Destape la olla y cocine hasta que no haiga mas agua, como 5 minutos. Quitar olla del fuego.
4. En un sartén grande caliente aceite a fuego mediano.
5. Agregue ajo y pimienta roja al aceite y cocine por 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
6. Añada las hierbas cocinadas al sartén, cocine por 3 minutos y revuelva con frecuencia. Agregue sal y pimienta.
7. Refrigerar lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Las hojas verdes son una mezcla que pueden incluir acelga, col rizada, col de berza, hojas de mostaza, hojas de rábano y remolacha.
- Agregue hierbas verde a sopas unos minutos antes de servir.
- 1 lb de hierbas verdes son 8 tazas de verduras verdes picados.
- **Niños se pueden ayudar!** Arrancando hojas verdes es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

food gatherers fighting hunger where we live

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Brócoli

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija brócolis con floretes y tallos color verde oscuro.
- Para preparar brócolis, lávelos y corte los floretes de los tallos. Disfrute de los floretes crudos o cocidos.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico por hasta 1 semana.
- El brócoli contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.

Salteado de brócoli

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite vegetal
2 dientes de ajo picados
3 tazas de floretes de brócoli
2 zanahorias picadas
1 pimiento cortado en tiras
1 cebolla picada
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones:
1. Ponga el aceite y el ajo en una sartén grande. Cocine a fuego fuerte durante 2 minutos.
2. Agregue el brócoli, las zanahorias y 1/2 taza de agua. Cocine durante 3 minutos, revuelva con frecuencia.
3. Agregue la pimienta y la cebolla. Continúe la cocción durante 5 minutos más. Siga revolviendo con frecuencia.
4. Retire del fuego. Las verduras estarán crujientes y con colores brillantes.
5. Rocíe con el jugo de limón y la sal.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Salsa de brócoli y garbanzo

Ingredientes:
4 tazas de brócoli picado
2 dientes de ajo
2 tazas de garbanzo cocido
1 cucharadita comino molido
1/4 taza jugo de limón
2 cucharadas aceite vegetal

Instrucciones:
1. En una olla grande de fuego alto, hierva 2 tazas de agua.
2. Agregue el brócoli y cocine durante 5 minutos.
3. Enjuague en agua frio hasta que enfrió.
4. Haga puré con todos los ingredientes en una licuadora.
5. Sírvalo o refrigerar. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de www.nytimes.com

Consejos rápidos

- ¡Coma brócoli crudo con un aderezo para ensaladas bajo en grasas para tener un refrigerio saludable y crujiente!
- Agregue brócoli a las pastas y espárzalos sobre las pizzas.
- Si cocina al vapor brócoli con ajo tendrá un acompañamiento delicioso.
- **Ninos se pueden ayudar!** Rompiendo trozos de brócoli de la rama es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Coles de Bruselas

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores coles de Bruselas, elija las que estén firmes y sean de un color verde intenso; sin hojas amarillas, marchitas o con agujeros.
- Para prepararlas, quíteles los tallos y las hojas descoloridas. Lávelas bien.
- Si desea conservarlas frescas, guárdelas sin lavar en una bolsa de plástico y llévelas al congelador por hasta 10 días.
- Las coles de Bruselas contienen vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y para sanar cortes en la piel.

Coles de Bruselas con Aderezo de Cacahuates

Ingredientes:
10 tazas coles de Bruselas cortadas
1 cucharada mantequilla de maní
1 cucharada aceite vegetal
1 cucharada vinagre
1 cucharada miel
1 cucharada salsa de soya bajo en sodio
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:
1. Coloque coles de Bruselas en un sartén grande.
2. En un bol chiquito, mezcle mantequilla de maní, aceite, miel, vinagre, y salsa de soya.
3. Vierta el aderezo sobre los coles de Bruselas.
4. Agregue pimienta negra al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Coles de Bruselas con manzanas y cebollas

Ingredientes:
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla cortada en cubos
4 tazas coles de Bruselas cortadas en rebanadas finas
2 tazas manzana cortada en cubos
2 cucharadas jugo de limón
1/2 cucharadita pimienta negra
Sal al gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocínela 5 minutos, hasta que esté blanda.
3. Agregue las coles de Bruselas y cocine 5 minutos.
4. Agregue la manzana y cocine 5-10 minutos, o hasta la manzana esta blanda.
5. Quite del fuego y agregue el jugo de limón, pimienta y sal. Mezcle bien.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de nytimes.com

Consejos rápidos

- Las coles de Bruselas se pueden comer cocidas o crudas si se rallan para preparar ensaladas.
- Para asarlas, mézclelas con una pequeña cantidad de aceite, sal y pimienta. Colóquelas en una placa para hornear galletas y áselas a 400° F durante 30 a 40 minutos.
- Córtelas y úselas para preparar cazuelas, guisados y sopas.
- **Niños se pueden ayudar!** Mezclando coles de Bruselas en una ensalada es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

food gatherers fighting hunger where we live

¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Calabaza de Cidra

Key Points

- Para la mejor comprar, elige las calabazas que sean pasadas y que tengan una cascara suave.
- Para preparar la calabaza, lave y quite las semillas. Deje la cascara y cocine al horno para 30 minutos a 350° F, o cocine en el sartén hasta que esté suave.
- Para mantener su frescura, guarde en un lugar cálido y seco para no más de 3 meses.
- Las calabazas contienen potasio, que es bueno para la salud del corazón.

Calabaza de Cidra y Sidra de Manzana

Ingredientes:
1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
4 tazas de calabaza cidra sin semillas y picada en cuadritos
¾ taza sidra de manzana (jugo)
1 cucharada picada de hierbas frescas o 2 cucharaditas secas (sage, tomillo, o romero)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Calienta el aceite en una olla grande bajo fuego alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave.
2. Agregue la calabaza picada y sidra de manzana. Cocine para aproximadamente 15 minutos.
3. Agregue la hierba, sal, y pimiento al gusto. Cocine aproximadamente 2 minutos.
4. Sirve inmediatamente.
5. Refrigerar las sobras.

Rinde 6 porciones.

Calabaza de Cidra con Hojas Verdes de Berza

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla, picada
1 pimiento rojo, picado
3 tazas de calabaza cidra, pelada, sin semillas y picada en cuadritos
3 tazas hojas verdes de berza picada
¼ cucharadita de sal
Pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Calienta el aceite en una olla grande bajo fuego medio alto. Agregue la cebolla, pimiento rojo, y cocine hasta que estén suaves.
2. Agregue la calabaza y cocine tapado por 5 minutos.
3. Agregue ½ taza de agua, las hojas verdes de berza, sal y pimienta. Cocine hasta que las verduras estén suaves, aproximadamente 8 a 10 minutos.
4. Sirve inmediatamente.
5. Refrigerar las sobras.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Sirva calabaza como acompañante en sus comidas.
- Añada calabaza a las sopas o guisos.
- Prueba calabaza rellena con manzanas y nueces.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

food gatherers fighting hunger where we live

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Col

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija coles firmes y sin puntos marrones.
- Para preparar coles, quíteles las hojas exteriores y lávelas bien.
- Para mantener las coles fresca, refrigérelas sin lavar hasta por 1 semana.
- La col contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.

Ensalada de col y eneldo

Ingredientes:
2 tazas de col rallada
1 taza de zanahorias en tiritas
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadas de eneldo molido (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. En un tazón grande, combine la col y las zanahorias. Mezcle bien.
2. En un tazón pequeño, añada el aceite, vinagre, eneldo, la sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Vierta aceite y el aderezo de vinagre sobre la mezcla de col y revuelva.
4. Sirva inmediatamente o refrigere por unos 30 minutos antes de servir.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de sparkrecipes.com

Col en estofado

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 tallos de apio picados
3 tazas de col picada
2 tazas tomates picados
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el ajo y el apio. Cocine durante 5 minutos o hasta que los ingredientes estén blandos.
3. Agregue la col y 2 cucharadas de agua, reduzca el fuego a nivel bajo y cocine durante 15 minutos. Revuelva con frecuencia.
4. Agregue los tomates y tape la sartén. Cocine durante aproximadamente 30 minutos o hasta que la col esté blanda. Revuelva con frecuencia.
5. Condimente con sal y pimienta. Sirva caliente o frío.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Las hojas de col cocidas al vapor o hervidas pueden rellenarse con carne cocida, frijoles y arroz.
- Pique la col y agréguela a una fritura con poco aceite.
- Agregue col picada a sopas y estofados.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

NYC Health Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Zanahorias

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores zanahorias, elija las que estén firmes, uniformes y no tengan grietas.
- Para prepararlas, lávelas bien antes de consumirlas.
- Si desea conservarlas frescas, puede refrigerar las zanahorias sin lavar por hasta 2 semanas. Las zanahorias cocidas se pueden refrigerar por hasta 3 días.
- Zanahorias contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.

Consejos rápidos

- Consuma zanahorias en bastones, con aderezos o salsas bajos en calorías.
- Ralle las zanahorias y prepare sopas o ensaladas.
- ¡Lave y cocine los tallos de las zanahorias y consúmalos en ensaladas!
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Ensalada de zanahorias y pasas

Ingredientes:
2 tazas de zanahorias ralladas
1/2 taza de pasas
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo picado
1/4 de cucharadita de canela
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. En un recipiente grande, mezcle las zanahorias y las pasas de uva.
2. En un recipiente pequeño, coloque el resto de los ingredientes y mézclelos bien.
3. Vierta el aderezo sobre las zanahorias y las pasas y mezcle bien.
4. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.
Adaptada de mykitchenvault.com

Zanahorias y calabacines salteados

Ingredientes:
3 cucharadas de aceite vegetal
3 calabacines rallados
2 zanahorias peladas y ralladas
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de hierbas frescas o 1 cucharada secas (perejil o albahaca)
Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una cacerola de tamaño mediano a fuego medio.
2. Agregue los calabacines, las zanahorias y el ajo. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos, aproximadamente por 7 minutos.
3. Agregue hierbas, sal y pimienta al gusto.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de the Greenmarket Recipe Series.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Coliflor

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija coliflores firmes y pesadas, de color blanco y cremoso.
- Para preparar coliflor, lávela y corte los floretes de los tallos.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico por hasta 1 semana.
- La coliflor contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.

Consejos rápidos

- ¡Coma coliflor cruda con un aderezo para ensaladas bajo en grasas para tener un refrigerio saludable y crujiente!
- Agregue coliflor a cualquier receta de verduras fritas en poco aceite.
- Añada coliflor cocida a sopas, estofados o a las pastas.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

* Si está usando leche desnatada en polvo, mezcle 2/3 taza de agua con 1/4 taza de la leche y agregue a la receta.

NFDM and add to rec-

Coliflor salteada

Ingredientes:
4 tazas de floretes de coliflor
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 paquete (8 onzas) de guisantes dulces congelados (o 1 taza frescos)
1 pimiento rojo cortado en tiras
1 taza de champiñones cortados
1/4 cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones:
1. En una olla pequeña, cocine la coliflor con 1 taza de agua hirviendo durante 8 minutos. Escurra y reserve.
2. Ponga el aceite, la cebolla y el ajo en una sartén grande. Cocine a fuego medio alto durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue la coliflor cocida, los guisantes, el pimiento rojo, los champiñones y la sal.
4. Cocine durante 5 minutos a fuego medio, revuelva con frecuencia.
5. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Puré de coliflor y patatas

Ingredientes:
2 patatas cortadas en trozos
3 tazas de floretes de coliflor
1/2 taza de queso cheddar rallado bajo en grasas
2/3 taza de leche desnatada*
Sal y pimienta a gusto
1/2 cucharadita de polvo de ajo (opcional)

Instrucciones:
1. Ponga 4 tazas de agua en una olla grande para que hierva.
2. Agregue las patatas y cocine durante 5 minutos.
3. Agregue la coliflor y cocine durante 5 minutos más. Escurra.
4. En un bol grande para mezclar, coloque las patatas, la coliflor y el queso rallado. Pise con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea.
5. Agregue la leche, la sal, la pimienta y el polvo de ajo. Mezcle bien.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Maíz

Aspectos importantes

- Para elegir las mejores mazorcas de maíz, busque las que tengan hojas verdes y frescas sin manchas de podredumbre.
- Para prepararlas frescas, quíteles las hojas y las barbas. Coloque las mazorcas en agua hirviendo y déjelas allí durante 7 minutos. Quite el agua y déjelas enfriar.
- Para guardarlas frescas, no les quite las hojas y envuélvalas en una bolsa de plástico. Puede refrigerarlas hasta por 3 días.
- El maíz contiene fibras que le ayudan a mantener la regularidad intestinal.

Ensalada de maíz crudo

Ingredientes:
4 mazorcas de maíz
1 cebolla colorada cortada
2 tomates cortados
2 zanahorias ralladas
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 de taza de vinagre
1 taza de cilantro fresco picado
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. Quíteles las hojas a las mazorcas de maíz y corte los granos.
2. En un recipiente grande, mezcle el maíz, la cebolla, los tomates y las zanahorias.
3. En un recipiente pequeño, coloque el aceite, el vinagre y el cilantro y mézclelos bien.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de Greenmarket Chef Recipes.

Sopa cremosa de maíz

Ingredientes:
4 tazas de maíz
1 diente de ajo, picado
2 cucharadas de aceite vegetal
4 cebollinos, cortados en rebanadas
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Haga un puré con los granos del maíz, el ajo y 3 tazas de agua. La consistencia debe ser espesa.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio y agregue la preparación de maíz.
3. Agregue 1 taza más de agua y revuelva bien. Cocine hasta que la sopa se caliente, aproximadamente por 5 minutos.
4. Quite del fuego y agregue los cebollinos, la sal y la pimienta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de marthastewart.com

Consejos rápidos

- ¡El maíz se puede comer crudo! Simplemente corte los granos de la mazorca y úselos para preparar ensaladas.
- Puede asar o hornear las mazorcas de maíz sin sacarles las hojas.
- Puede usarlas para preparar sopas y guisados.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Pepinos

Aspectos importantes

- Para comprar los mejores pepinos, elija los que estén duros y que no tengan manchas.
- Para prepararlos, lávelos y quíteles los extremos antes de comerlos.
- Si desea guardarlos frescos, puede congelarlos enteros por hasta una semana.
- Los pepinos contienen fibras que lo ayudan a mantener la regularidad intestinal.

Pepinos dulces y picantes

Ingredientes:
3 pepinos de tamaño mediano cortados en cuartos y en rodajas finas
1/2 cebolla roja, picada
1/2 taza de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de azúcar
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimiento rojo en polvo

Instrucciones:
1. En un recipiente grande, mezcle los pepinos y la cebolla roja.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el vinagre, 1/2 taza de agua, el azúcar, la sal y el pimiento rojo en polvo.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle.
4. Sirva la preparación fría.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de ourbestbites.com

Ensalada de pepino y tomate

Ingredientes:
2 pepinos cortados en rodajas
2 tomates cortados
1 cebolla cortada en aros
1/2 cucharadita de ajo picado
1/2 cucharadita de orégano (opcional)
1 cucharada de aceite vegetal
3 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente de tamaño mediano.
2. Lleve a la heladera por una hora.
3. Mezcle y sirva. ¡Disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Puede agregarle pepino cortado a sus ensaladas.
- Corte el pepino por la mitad y quítele las semillas. Rellénelo con requesón bajo en calorías, atún o ensalada de huevo.
- Agregue rebanadas de pepino a sus sándwiches para hacerlos más crocantes.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

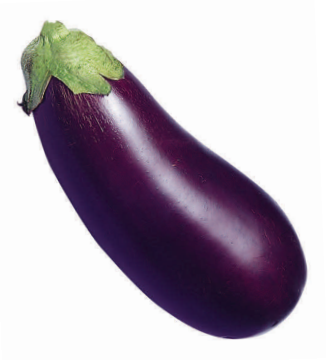
Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Berenjena

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija berenjenas con la piel suave y sin partes blandas.
- Para preparar berenjenas, enjuáguelas, córteles la parte superior y pélelas si lo desea.
- Puede guardar berenjenas frescas en el refrigerador por hasta 4 días.
- Las berenjenas contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Berenjena con albahaca

Ingredientes:
1 cucharada aceite vegetal
1/2 jalapeño, sin semillas y picado
2 dientes de ajo picados
8 tazas de berenjena cortada
2 cucharadas de salsa china de soya, bajo en sodio
1 cucharadita de miel o azúcar
2 tazas albahaca
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue el jalapeño y ajo y cocine por 2 minutos. Revuelve frecuentemente.
2. Coloque berenjena y revuelva. Añada 1 taza de agua, tape el sartén, y cocine hasta la berenjena esta suave, como 6-7 minutos. Añada más agua si es necesario.
3. Agregue la salsa de soya y miel. Revuelva. Quite el fuego.
4. Coloque albahaca y revuelve. Añada sal y pimienta al gusto.
5. Sirva caliente y ¡disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de thaitable.com

Estofada de berenjena y tomate

Ingredientes:
1 cucharada aceite
1 taza de cebolla picada
1 taza de pimiento picado
2 dientes de ajo picados
8 tazas berenjenas picadas
3 tazas tomates frescos picados
1 cucharada fresca o 2 cucharaditas secas de tomillo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y pimienta y cocine hasta son suaves.
2. Añada ajo y salte 1 minuto. Agregue la berenjena y cocine 5 minutos más.
3. Agregue los tomates y tomillo, revuelve y hervir. Reduzca el fuego a bajo y cocine hasta la salsa está espesa y la berenjena está bien cocida, como 15 minutos. Revuelve con frecuencia.
4. Agregue la salsa de tomate a las verduras cocidas y continúe la cocción a fuego bajo durante 15 minutos. Añada sal y pimienta al gusto. Revuelve frecuentemente.
5. Sirva caliente o a tiempo y ¡disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de nytimes.com

Consejos rápidos

- Utilice berenjena cortada en cubos como ingrediente de acompañamientos con verduras cocidas o de entradas.
- Fría, saltee, hornee o ase berenjenas cortadas.
- ¡Las berenjenas quedan muy bien a la parrilla! Corone las berenjenas con aceite, sal y pimienta y colóquelas sobre la parrilla caliente.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Garbanzo

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Antes de cocinar los garbanzos secos, examine que no hayan piedritas o frijoles secos.
- Los garbanzos secos necesitan ser remojados antes de cocinarlos.
- La mejor forma de remojar los garbanzos secos es cubrirlos en agua fría y hervirlos ligeramente; luego apagar e fuego y dejar los garbanzos en remojo por 1-2 horas. *No agregue sal al agua del remojo.* Escurra el agua y enjuague con agua fresca.
- Para cocinar, cubra con agua fresca y cocine a fuego lento por 1-2 horas. No deje que los garbanzos se sequen; los garbanzos siempre deben estar sumergidos en agua.

Salteado de garbanzo

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla, picada
3 dientes de ajo, molido
2 tazas de garbanzos cocidos
4 tazas de hojas de col rizada picadas
1 cucharada de orégano fresco picado (o 1 cucharada de orégano seco)
2 cucharaditas de perejil (opcional)
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine hasta que estén blandas.
3. Añada los garbanzos y cocine por uno 5 minutos.
4. Añada la col, el orégano y perejil y cocine por 6 minutos más.
5. Retire del fuego y agregue el jugo de limón. Mezcle bien.
6. Sazone con sal y pimienta.
7. Sirva inmediatamente.
8. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de 101cookbooks.com

Ensalada de garbanzo

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos
1/2 taza de cebolla roja picada
1 pepino, cortado en cuadritos
1/3 taza de pimentón picado
2 tomates, picados
1 cucharada de aceite vegetal
1/3 taza de vinagre
1 cucharada de orégano fresco picado (o 1 cucharadita de orégano seco) opcional
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un tazón grande combine los garbanzos, la cebolla, el pepino, el pimentón y los tomates.
2. En un tazón pequeño combine el aceite, vinagre, orégano, la sal y la pimienta.
3. Agregue el aceite y el aderezo de vinagre a la mezcla de garbanzos. Mezcle bien.
4. Sirva inmediatamente o deje enfriar antes de servir.

Rinde 5 porciones.

Adaptado de allrecipes.com

Consejos rápidos

- Otro nombre para garbanzo es chícharo.
- Una libra de garbanzos secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de fréjoles cocidos.
- Los fréjoles son una fuente de proteína y fibra.
- Los fréjoles secos pueden conservar en un recipiente hermético hasta por un año.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers' Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Ejotes

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija ejotes frescos y firmes.
- Para preparar ejotes frescos, enjuáguelas y quíteles los extremos antes de comerlas.
- Para guardar ejotes frescos, póngalos en una bolsa plástica cerrada sin apretar y guárdelos en el refrigerador durante 3 a 5 días.
- Los ejotes contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Salteado de ejotes con maíz

Ingredientes:
2 cucharadas aceite vegetal
2 dientes de ajo picados
1 jalapeño, sin semillas y picado
4 tazas ejotes picados
1 taza de maíz
2 cucharadas cebollines picados
1 taza cilantro picado
2 cucharadas salsa de soya bajo en sodio
1 cucharadita miel

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue ajo y jalapeño y cocine 1 minuto. Revuelve constantemente.
3. Añada los ejotes, maíz, y cebollines. Mezcle bien. Cocine hasta los ejotes están blandos, como 4-5 minutos. Revuelve frecuentemente.
4. Baja el fuego a medio, agregue cilantro, salsa de soya, y miel. Mezcle bien. Cocine 1 minuto más.
5. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de Bon Apetit.

Ensalada de ejotes y tomatitos

Ingredientes:
4 tazas ejotes picados
4 tazas tomatitos, cortados en medio
1/4 taza albahaca picada
3 cucharadas aceite vegetal
2 cucharadas vinagre de sidra
3 cucharadas chalotes picados
1/8 cucharadita pimiento rojo en polvo (opcional)

Instrucciones:
1. Hierva 2 tazas de agua en un sartén grande a fuego alto.
2. Añada ejotes y cocine 4 minutos.
3. Enjuague en agua fría hasta estén enfrío.
4. Combine ejotes fríos, tomatitos, y albahaca en un bol grande.
5. En un bol pequeño, prepare el aderezo: combine aceite, vinagre, y pimiento rojo. Mezcle bien.
6. Agregue aderezo y mezcle bien.
7. ¡Sírvalo y disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de www.smittenkitchen.com

Consejos rápidos

- Agregue ejotes a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Pique ejotes frescos y agréguelos a una ensalada mixta para que sea más apetitosa.
- Cocine en una sartén con ajo y una pequeña cantidad de aceite de oliva y logre un acompañamiento delicioso.
- **Los niños se pueden ayudar!** Rompiendo ejotes en trozos es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Lechuga

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija lechuga firme, verde y que huela bien.
- Para preparar la lechuga, quítele la parte central y las hojas externas marchitas. Enjuague bien y seque con una toalla seca.
- Para guardar la lechuga fresca, envuélvala en toallas de papel húmedas y póngalas en el refrigerador por hasta 3 días.
- La lechuga contiene vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Consejos rápidos

- Corte la lechuga en tiras y agréguela a sopas o a frituras con poco aceite.
- Prepare una ensalada rápida con jugo de limón y un poco de aceite sobre la lechuga.
- ¡Use hojas de lechuga para envolver sus rellenos favoritos para sándwiches!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Ensalada de lechuga y garbanzo

Ingredientes:
6 tazas lechuga cortadas
2 tazas garbanzo cocido
2 tomates cortados
1 pepino cortado
1/2 taza cebolla cortada
1 cucharada aceite
1/4 taza vinagre de sidra
1 cucharada perejil fresco o 1 cucharadita perejil seco (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Coloque la lechuga en un bol grande.
2. Añade garbanzos, tomates, pepino, y cebolla de lechuga. Mezcle suavemente.
3. En un bol pequeño, mezcle aceite, vinagre, perejil, sal y pimienta.
4. Vierta aderezo en la ensalada y mezcle.
5. Sírvalo inmediatamente.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de www.vegweb.com

Salteado de lechuga

Ingredientes:
2 cucharadas aceite vegetal
4 dientes de ajo picados
1 cucharada salsa de soya bajo en sodio
1 cucharada miel o azúcar
2 calabazas de lechuga cortadas
1/4 cucharadita pimienta rojo (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Coloque ajo, cocine por 2 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Coloque salsa de soya y miel. Revuelve.
4. Añade lechuga y cocine hasta lechuga esta suave, como 2-3 minutos.
5. Coloque pimienta rojo. Añada sal y pimienta al gusto.
6. Sírvalo caliente y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Lechuga

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija lechuga firme, verde y que huela bien.
- Para preparar la lechuga, quítele la parte central y las hojas externas marchitas. Enjuague bien y seque con una toalla seca.
- Para guardar la lechuga fresca, envuélvala en toallas de papel húmedas y póngalas en el refrigerador por hasta 3 días.
- La lechuga contiene vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Ensalada de taco

Ingredientes:
6 tazas de hojas de lechuga cortada con los dedos
2 tazas de frijoles rojos cocidos
3 tomates picados
1/3 taza de crema agria baja en grasas
2 cucharadas de aderezo para tacos con bajo contenido de sodio
1/2 taza de chips de tortilla horneados machacados
1/4 taza de queso bajo en grasas cortado en tiras

Instrucciones:
1. Coloque la lechuga en un bol grande.
2. En un bol mediano, mezcle los frijoles, los tomates, la crema agria y el aderezo para tacos.
3. Corone la lechuga con la mezcla con los frijoles.
4. Agite levemente.
5. Corone la ensalada con los chips de tortilla machacados y el queso.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Ensalada fácil

Ingredientes:
1 planta de lechuga cortada en 6
1 1/4 tazas de tomates cherry
3 cucharadas de mayonesa baja en grasas
2 cucharadas de ketchup
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de encurtidos dulces
Pimienta negra a gusto

Instrucciones:
1. Coloque las porciones de lechuga en platos pequeños.
2. Para preparar el aderezo: En un bol pequeño, mezcle la mayonesa, el ketchup, la cebolla y el encurtido.
3. Vierta 1 cucharada del aderezo sobre cada porción de lechuga. Añada los tomates y la pimienta negra.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Corte la lechuga en tiras y agréguela a sopas o a frituras con poco aceite.
- Prepare una ensalada rápida con jugo de limón y un poco de aceite sobre la lechuga.
- ¡Use hojas de lechuga para envolver sus rellenos favoritos para sándwiches!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Sí! a las frutas y verduras

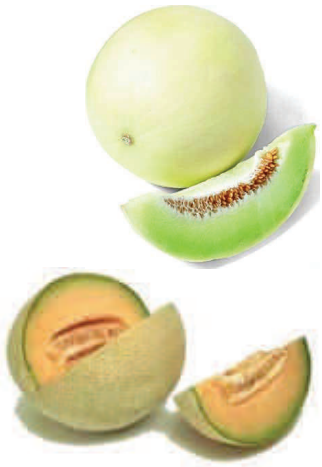
Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Melones

Aspectos importantes

- Para comprar los mejores melones, elija los que tengan buen aroma, sean pesados para su tamaño y no estén estropeados.
- Para prepararlos, láveles las cáscaras y córtelos por la mitad o en trozos y quíteles las semillas.
- Si desea guardarlos frescos, puede dejarlos enteros a temperatura ambiente y alejados de la luz del sol por hasta 1 semana. Los melones cortados se pueden refrigerar por hasta 5 días.
- Los melones contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.



Ensalada de melón, tomate y albahaca

Ingredientes:
10 tomates cortados (reserve el líquido)
1 melón maduro cortado en trozos grandes
1/2 taza de hojas de albahaca frescas picadas
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. En un recipiente grande, mezcle los tomates, el melón y la albahaca.
2. Mezcle esta preparación con el líquido de los tomates, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. ¡Sirva la preparación fría y disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de goodhousekeeping.com

Melón verde con glaseado de nectarina

Ingredientes:
1 taza de nectarinas cortadas finamente
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de jengibre rallado
¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo
2-3 cucharadas de menta picada
1 melón verde de tamaño mediano cortado en cubos

Instrucciones:
1. En una cacerola de tamaño mediano, mezcle las nectarinas, el azúcar negro, el jengibre, la pimienta de Jamaica y la menta.
2. Haga hervir la preparación. Cocine por entre 3 y 5 minutos o hasta que el líquido empiece a espesarse.
3. Vierta la preparación sobre el melón verde.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de tasteofhome.com

Consejos rápidos

- Puede combinar melón cortado en cubos o en bolas con requesón.
- Puede agregar cubos o bolas de melón a sus ensaladas de frutas.
- Puede incorporar rodajas de melón a sus ensaladas de pollo o de mariscos.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Champiñones

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija champiñones suaves y secos. ¡No deben oler a moho!
- Para preparar champiñones frescos, enjuáguelos con agua corriente. Puede secarlos con una toalla de papel si lo desea. Córteles los extremos ásperos de los tallos.
- Para guardar champiñones frescos, colóquelos en una bolsa de papel y llévelos al refrigerador por hasta 5 días.
- Los champiñones contienen potasio, que es bueno para el corazón.

Champiñones y frijoles

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada
1 diente de ajo picado
3 tazas de champiñones enteros frescos (paquete de 10 onzas) cortados por la mitad
1/2 cucharadita de albahaca (opcional)
1/2 cucharadita de orégano (opcional)
2 tazas de frijoles cannellini o frijoles "Great Northern"
1 taza de salsa de tomate
2 cucharadas de queso parmesano rallado

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine 2 minutos revolviendo con frecuencia.
3. Añada los champiñones, la albahaca y el orégano. Cocine durante 6 minutos, revuelva con frecuencia.
4. Agregue los frijoles y la salsa de tomate, caliente bien. Añada el parmesano.
5. Sirva como acompañamiento o sobre fideos o arroz si lo desea.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Arroz confetti

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite vegetal
12 champiñones cortados
2 dientes de ajo picados
2 zanahorias peladas y cortadas
Pimienta negra a gusto
1 taza de caldo de pollo
1 taza de arroz sin cocer
1/2 taza de guisantes

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue los champiñones y el ajo. Cocine durante 3 minutos, revuelva con frecuencia.
3. Añada las zanahorias, la pimienta negra, el caldo de pollo, 1 taza de agua y el arroz.
4. Tape, reduzca el fuego a bajo y hierva con ese fuego durante 20 minutos, hasta que se cocine el arroz.
5. Añada los guisantes. Tape y deje reposar durante 5 minutos.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Pruebe omelet de champiñones en el desayuno.
- Agregue champiñones a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Cocine ajo y champiñones. Agregue jugo de limón a gusto. Sirva como acompañamiento o sobre la carne.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Sí! a las frutas y verduras

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Cebollas

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija cebollas sin partes blandas ni brotes.
- Para preparar cebollas, quíteles la piel, semejante al papel, y la primera capa antes de consumirlas.
- Para mantener frescas las cebollas, guárdelas separadas de las patatas, en un lugar fresco y seco hasta por 2 semanas.
- Las cebollas contienen potasio, que es bueno para el corazón.

Pastel de cebolla

Ingredientes:
1 cucharada de aceite
3 cebollas picadas
1 pimiento picado
3 huevos
3/4 taza de leche desnatada
1 taza de queso bajo en grasas cortado en tiras, puede ser queso cheddar o suizo
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. Precaliente el horno a 325°F.
2. Engrase una fuente para horno mediana.
3. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio.
4. Agregue las cebollas y el pimiento. Cocine durante aproximadamente 10 minutos o hasta que los ingredientes estén blandos. Revuelva con frecuencia.
5. En un bol mediano, mezcle los huevos y la leche.
6. Coloque la mezcla con las cebollas en la fuente para horno. Corone con el queso cortado en tiritas.
7. Vierta la mezcla con los huevos en la fuente para horno, sobre la mezcla con las cebollas y el queso.
8. Hornee durante 25 minutos o hasta que esté firme. ¡Sirva caliente y disfrute!
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Aros de cebolla

Ingredientes:
1 taza de pan rallado
1 cucharadita de polvo de ajo
1 cucharadita de orégano
3 cucharadas de queso parmesano rallado
1 huevo
3 cebollas cortadas y separadas en aros

Instrucciones:
1. Precaliente el horno a 400°F. Pulverice una placa grande para horno con rocío para cocinar antiadherente.
2. En un bol mediano, mezcle el pan rallado, el polvo de ajo, el orégano y el queso parmesano.
3. En otro bol, mezcle el huevo con 1 cucharada de agua fría.
4. Sumerja los aros de cebolla en la mezcla con el huevo y luego en la mezcla con pan rallado.
5. Coloque los aros de cebolla en la placa para horno. Hornee durante 15 minutos o hasta que estén dorados. ¡Sírvalo de inmediato y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

¡Sí! a las frutas y verduras

Consejos rápidos

- Agregue cebollas cortadas a ensaladas y sándwiches.
- Agregue cebolla picada a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Perfore las cebollas con un tenedor y áselas en el horno a 450°F durante 5-6 minutos. Corone con sal y pimienta.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Guisantes

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija guisantes frescos con vainas firmes.
- Para preparar guisantes, quítelos de las vainas antes de cocinarlos.
- Puede guardar guisantes enteros en sus vainas en el refrigerador por hasta 2 días en una bolsa plástica.
- Los guisantes contienen fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.

Guisantes y fideos

Ingredientes:
3 tazas de fideos sin cocinar
2 tazas de guisantes
2 cucharadas de aceite
1/4 taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. Ponga 12 tazas de agua en una olla grande para que hierva.
2. Agregue los fideos y cocine durante 8 minutos.
3. Añada los guisantes a la olla y cocine durante 2 minutos más.
4. Escurra los guisantes y los fideos y colóquelos en un bol grande.
5. Rocíe los fideos y los guisantes cocidos con el aceite.
6. Distribuya el queso encima y sirva caliente.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Ensalada de guisantes de olor

Ingredientes:
4 tazas de guisantes, cocidos y enfriados
3 tallos de apio picados
1/2 cebolla cortada
1/2 taza de crema agria baja en grasas
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. En un bol grande, mezcle los guisantes, el apio y la cebolla.
2. Añada la crema agria.
3. Enfríe.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue una taza de guisantes a una olla de sopa.
- Añada guisantes cocidos a los macarrones con queso o a la casuela de atún.
- Agregue guisantes a la ensalada mixta.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Sí! a las frutas y verduras

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Pimientos

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Para comprar los mejores pimientos, elija los que estén firmes y tengan un color brillante.
- Para prepararlos, lávelos y quíteles los tallos, los centros y las semillas antes de usarlos.
- Si desea guardarlos frescos, los puede refrigerar por hasta 5 días.
- Los pimientos contienen vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y para sanar cortes de la piel.

Consejos rápidos

- Corte los pimientos en tiras y cómalos solos o con una salsa.
- Para asarlos, quémeles los lados en una sartén seca a fuego medio. Colóquelos en un recipiente hermético por 5 minutos. Quite las semillas y córtelos.
- Puede usarlos para preparar salsas para pastas o platos de arroz.
- **Niños se pueden ayudar!** Enjuagando pimientos antes de usarlos es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Ensalada de pimiento rojo y frijoles blancos

Ingredientes:
3 tazas de hojas de rúcula o espinaca cortada
1 taza de pimientos rojos cortados
1/3 de taza de cebolla roja cortada en rebanadas
1 1/2 tazas o 1 lata de frijoles blancos cocidos (16 onzas) lavados y escurridos
1 1/2 cucharadas de vinagre balsámico (o otro tipo de vinagre)
1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Mezcle los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande.
2. En un recipiente pequeño, bata el resto de los ingredientes.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mézclela bien.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de www.cookinglight.com

Estofada de pimientos y tomates

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de cebollas cortadas
3 dientes de ajo, cortadas en rodajas
5 tazas de tomates cortadas
5 tazas de pimientos rojos y amarillos cortados
2 cucharaditas paprika
1/4 cucharadita pimienta roja (opcional)

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y ajo y cocine hasta estén suaves, como 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Agregue los tomates, pimientos, paprika, y pimienta roja. Mezcle. Cocine hasta los pimientos estén suaves, como 20 minutos.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de Vegetarian Cooking for Everyone, *Deborah Madison*

NYC Health Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Papas

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores papas, elija las que estén sólidas y no tengan manchas verdes.
- Para prepararlas, lávelas bien y frótelas para sacarles la suciedad de la cáscara.
- Si desea guardarlas frescas, las puede mantener en un ambiente fresco y seco, alejadas de donde guarda las cebollas, por hasta 2 semanas.
- Las papas contienen potasio que contribuye a la salud del corazón.

Papas aplastadas con col rizada

Ingredientes:
1 cucharada de aceite
6 tazas de papas cortadas en cubos
6 tazas de col rizada cortada
3 cucharadas de cebolletas picadas
1/4 cucharadita ají rojo en polvo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las papas y cocine por 5 minutos.
3. Agregue la col rizada y cocine 5 minutos más.
4. Agregue 1 taza de agua, coloque la tapa y cocine para 5 minutos más.
5. Aplaste las papas y la col rizada hasta suave.
6. Agregue las cebolletas, el ají, la sal y la pimienta.
7. ¡Sirva caliente y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Salteado de papa y ajo

Ingredientes:
3 cucharadas de aceite vegetal
3 tazas de papas cortadas
5 dientes de ajo picados
2 jalapeños sin semillas cortados
1 cucharada de jugo de limón
3 cucharadas de cebollas de verdeo cortadas
2 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las papas y forme una capa.
2. Cocínelas durante 10 minutos, volteándolas con frecuencia, o hasta que se tornen de color marrón.
3. Agregue el ajo y jalapeños, coloque la tapa y baje el fuego.
4. Cocine por 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Revuelva con frecuencia.
5. En un recipiente grande, mezcle las papas con el jugo de limón, la cebolla de verdeo, el perejil, sal y pimienta.
6. ¡Sirva inmediatamente y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.
Adaptada de: www.about.com

Consejos rapidos

- Use papas para preparar sopas y guisados.
- Elija las que sean sólidas y no tengan demasiadas imperfecciones en la cáscara.
- Come la cascara de las papas para obtener lo más fibra y potasio!
- Para guardar las papas cortadas de volverse color marrón, cúbrelos en agua fría. Van a mantenerse fresca por 2 horas!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Calabazas

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija calabazas con la cáscara naranja brillante sin puntos.
- Para preparar calabaza fresca, enjuáguela y quítele la cáscara, córtela en trozos pequeños y quítele las semillas. Hierva trozos pequeños durante 10-20 minutos.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 1 mes.
- Las calabazas contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Calabaza y papas al curry

Ingredientes:
1 cucharada aceite vegetal
1 cebolla, picada
1 diente de ajo, picada
2 1/2 cucharaditas polvo de curry
1 calabaza dulce, sin semillas y picada
2 papas rojas, picadas
3/4 taza pasas
Cilantro fresco al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén medio al fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto mas.
3. Agregue curry, calabaza, papas, sal y pimienta. Cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue 1 1/2 tazas de agua y pasas, cubre, y cocine hasta la calabaza y papas estén suaves, 5-10 minutos.
5. Añada cilantro. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de countryliving.com

Sopa de calabaza y sage

Ingredientes:
1 cucharada aceite vegetal
2 tazas cebolla picada
2 cucharadas perejil picado
2 cucharadas sage picada
4 tazas calabaza picada
3 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén grande al fuego medio.
2. Añada cebolla, perejil, y sage y cocine, hasta la cebolla esta blanda, como 6-8 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Agregue calabaza y ajo y cocine 2 minutos.
4. Añada 3 tazas de agua, cubre, y cocine hasta la calabaza esta blanda, como 12-15 minutos.
5. Puré en una licuadora, añada mas agua cuando necesita. Añada sal, pimienta, y sage al gusto.
6. Repongo al sartén para recalentar o disfrutalo a tiempo!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de Bon Apetit

Consejos rápidos

- Pique calabaza cocida, en manteque ligeramente y sírvalo caliente.
- Agregue calabaza en lata a la masa para panqueques.
- Quítele las semillas a la calabaza con una cuchara. Sale levemente y hornee a 350° F durante 15 minutos.
- **Los niños se pueden ayudar!** Midiendo y añadiendo ingredientes es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Rábanos

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija rábanos firmes con cascaras suaves sin magulladuras. Si tiene las hojas, no deben estar resecas.
- Se puede comer rábanos crudos o cocidos.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos sin lavar en el refrigerador por hasta 2 semanas. Las hojas se pueden guardar envueltas en una toalla de papel húmeda durante 2 o 3 días.
- Rábanos contienen vitamina C, buena para combatir resfríos y sanar cortes.

Salteado de rábanos y guisantes dulces

Ingredientes:
2 cucharadas aceite vegetal
1/2 taza chalotes picados
3 tazas guisantes dulces picados
2 tazas rábanos picados en rodajas
1/4 taza jugo de naranja
2 cucharadas eneldo picado
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:
1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego alto.
2. Agregue chalotes y cocine hasta esta blanda, como 3 minutos.
3. Añada guisantes dulces y cocine 3 minutos, después añada rábanos y cocine 3 minutos mas. Revuelve.
4. Agregue jugo de naranja y eneldo. Añada pimienta negra al gusto.
5. Mezcle bien. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de www.smittenkitchen.com

Ensalada de apio y rábanos

Ingredientes:
5 tazas apio picado en cubos
2 1/2 tazas rábanos picados en rodajas
1/4 taza perejil picado
1 cucharada cebolletas picadas
2 cucharadas aceite vegetal
2 cucharadas vinagre de sidra
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:
1. Combine todos los ingredientes en un bol grande y mezcle bien.
2. Agregue pimienta negra al gusto.
3. ¡Sírvalo inmediatamente y disfrute!
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.
Adaptada de www.nytimes.com

Consejos rápidos

- A los rábanos se los puede hervir, cocinar al vapor o asar.
- Ponga rábanos en un bol con vinagre por 30 minutos y disfruta un pepinillo delicioso!
- Un bonche de rábanos done 2 1/2 tazas de rábanos picados en rodajas.
- **Los niños se pueden ayudar!** Separando los verdes de rabanos de los raíces es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Espinaca

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija espinaca con hojas frescas color verde oscuro.
- Para preparar espinaca, enjuague bien las hojas para quitarles toda la suciedad.
- Puede guardarla fresca en el refrigerador por hasta 3 días.
- La espinaca contiene vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Ensalada de espinaca y naranja

Ingredientes:
4 tazas de espinaca fresca sin los tallos y cortada con los dedos
2 tazas de trocitos de naranja
1 cebolla cortada finita
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de jugo de naranja
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. En un bol grande, mezcle la espinaca, los trocitos de naranja y la cebolla. Agite suavemente.
2. En un bol pequeño, mezcle el aceite, el vinagre y el jugo de naranja para preparar el aderezo. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla con la espinaca. Agregue sal y pimienta a gusto.
4. Revuelva bien y sirva.
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Espinaca y frijoles

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
3 1/2 taza de frijoles blancos northern beans
6 tazas de espinaca fresca sin los tallos
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, cocine 2 minutos revolviendo con frecuencia.
3. Añada el ajo, cocine 1 minuto.
4. Agregue los frijoles y cocine hasta que la preparación esté caliente, unos 3 minutos.
5. Añada la espinaca y el vinagre (la espinaca de a poco), revuelva con frecuencia hasta que la espinaca se encoja, unos 3 minutos.
6. Condimente con sal y pimienta y sirva.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue espinaca a sopas caseras o enlatadas.
- Cocine espinaca y agréguela a los platos con arroz y fideos.
- Use espinaca en ensaladas mixtas.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

¡Sí! a las frutas y verduras

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Calabaza de verano

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores calabazas de verano (amarillas o verdes), elija las que estén firmes y no tengan partes blandas.
- Para prepararlas, lave y frote las cáscaras. Córteles los extremos antes de usarlas.
- Si desea guardarlas frescas, puede colocarlas en una bolsa de plástico abierta y llevarlas al refrigerador por hasta 3 días.
- Las calabazas de verano contienen potasio, que contribuye a la salud del corazón.

Ensalada de calabaza de verano y frijoles

Ingredientes:
4 tazas de calabaza de verano cortada en cubos
1 taza de cebolla roja finamente cortada
1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini escurridos y enjuagados
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 de taza de vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharada de romero picado
Sal y pimienta al gusto

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

Rinde 10 porciones.
Adaptada de newhope360.com

Calabaza de verano a la sartén

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite vegetal
2 dientes de ajo picados
3 calabazas de verano verdes o amarillas cortadas en rebanadas gruesas.
1 taza de maíz
1 3/4 tazas de tomates picados
Pimienta negra al gusto (opcional)

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el ajo, la calabaza de verano y el maíz. Cocine por 2 minutos.
3. Agregue los tomates y la pimienta negra.
4. Colóquele la tapa a la sartén y deje que la preparación se cocine lentamente por 5 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
5. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Consejos rápidos

- La calabaza de verano se puede rallar y usar para preparar tortillas de huevo.
- Se puede cortar en rebanadas y comer fresca en ensaladas o como parte de un plato de verduras frías.
- Puede cortarla y cocerla al vapor en una pequeña cantidad de agua durante 5 minutos. Condiméntela con pimienta.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

food gatherers fighting hunger where we live

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Batatas

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores batatas, elija las que tengan ambos extremos puntiagudos.
- Para prepararlas, lávelas y quíteles las imperfecciones y manchas oscuras.
- Si desea guardarlas frescas, puede conservarlas en un lugar fresco y seco por entre 1 y 2 semanas.
- Las batatas contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.

Salteado de batata y manzana

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite vegetal
4 tazas batatas, cortadas
1 cucharadita de jengibre fresco (opcional)
2 tazas manzanas, cortadas
1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las batatas, coloque la tapa y cocine por 5 minutos.
2. Agregue ½ taza de agua y el jengibre, si usando. Coloque la tapa y cocine por 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue las manzanas y la canela. Cocine por 10 minutos más hasta que las batatas estén blandas.
4. ¡Sirva inmediatamente y disfrute como una postre o acompañamiento dulce!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.
Adaptada de sparkrecipes.com

Chili de batata y frijoles rojos

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla pequeña cortada en cubos
3 tazas de batatas cortadas en cubos
2 dientes de ajo picados
2 tazas de tomates cortados
1 1/2 cucharadita de chile de chipotle en polvo
2 cucharaditas de comino en polvo
1 1/2 tazas o 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos cocidos y lavados
2 cucharaditas de jugo de limón
2 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las cebollas y las batatas y cocine por 4 minutos.
2. Agregue el ajo, los tomates, las especias y 1 1/2 tazas de agua. Deje que la preparación se cocine lentamente por 10 minutos.
3. Agregue los frijoles y el jugo de limón. Cocine hasta que los frijoles se calienten, aproximadamente por 5 minutos.
4. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de eatingwell.com

Consejos rápidos

- Si desea hornear las batatas, lávelas y envuélvalas en papel de aluminio. Hornéelas a 375° F durante 1 hora.
- Puede hervirlas y pisarlas, agregarles jugo de naranja y una pizca de azúcar morena para hacer un puré dulce.
- Puede usar batatas en lugar de papas.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers' Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Tomates

food gatherers
fighting hunger where we live

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija tomates firmes con la piel suave. Los tomates verdes maduran a temperatura ambiente.
- Para preparar tomates frescos, enjuáguelos y córtelos en rodajas o trocitos. Consúmalos frescos o cocidos.
- Puede guardar tomates frescos a temperatura ambiente (alejados del sol directo) durante 2-3 días y luego en el refrigerador por hasta una semana.
- Los tomates contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Salsa fácil de tomate

Ingredientes:

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

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda. Revuelva con frecuencia.
2. Añada los tomates, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Cocine a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que espese.
4. Sirva sobre pastas, arroz o verduras cocidas. ¡Disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Salsa de tomate

Ingredientes:

3 tomates picados
2 cebollas picadas
2 dientes de ajo picados
3/4 cucharadita de sal
1 cucharada de vinagre
1 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
1 taza de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un bol grande.
2. Tape y enfríe.
3. Sirva con verduras crudas, chips de tortilla o sobre arroz. ¡Disfrute!
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Un tomate mediano cortado en trocitos es aproximadamente 1/2 taza.
- Agregue tomates picados a los huevos revueltos.
- Agregue rodajas de tomate a los sándwiches.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas..

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Nabo

Puntos clave

- Para asegurarse de una buena compra, escoja nabos firmes y pesados con cáscaras suaves y sin magulladuras. Si tiene las hojas, no deben estar resecas.
- Para cocinarlos hay que quitarles el extremo verde. Lavarlos bien. Se los puede comer crudos o cocidos.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos sin lavar en el refrigerador por hasta 2 semanas. Las hojas se pueden guardar envueltas en una toalla de papel húmeda durante 2 o 3 días.
- Los nabos contienen vitamina C, buena para combatir resfríos y sanar cortes.

Nabos al queso

Ingredientes:
1 taza de caldo de gallina,
3 tazas de nabos en cubos,
1/4 de taza de cebolla picada,
2 dientes de ajo picados,
2 cucharadas de crema agria baja en grasas,
sal y pimienta a gusto y
1/2 taza de cheddar rallado bajo grasas queso

Procedimiento:
1. Colocar los nabos, el caldo de gallina, la cebolla y el ajo en una olla mediana.
2. Llevar a hervor a fuego medio alto. Cocinar hasta que los nabos estén tiernos, alrededor de 10 minutos.
3. Bajar el fuego a medio hasta que se reduzca casi todo el líquido, aproximadamente unos 10 o 15 minutos más.
4. Agregar la crema ácida y revolver. Agregar sal y pimienta a gusto. Terminar con el queso. ¡A disfrutar!
5. Guardar las sobras en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Zanahorias y nabos

Ingredientes:
1 cucharada de margarina blanda,
2 tazas de nabos en cubos,
3 zanahorias en rebanadas,
1 cucharada de azúcar morena y
sal y pimienta a gusto.

Procedimiento:
1. Derretir la margarina a fuego medio en una sartén grande.
2. Agregar los nabos y las zanahorias. Revolver y asegurarse de que queden en una sola capa. Cocinar 4 minutos.
3. Revolver y asegurarse nuevamente de que queden en una sola capa. Cocinar otros 4 minutos sin revolver.
4. Agregar 2/3 de taza de agua, el azúcar, la sal y la pimienta. Revolver. Tapar la sartén.
5. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, alrededor de 10 minutos.
6. Destapar la sartén y cocinar 1 o 2 minutos más, revolviendo hasta que no quede casi líquido. ¡A disfrutar!
7. Guardar las sobras en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- A los nabos se los puede hervir, cocinar al vapor o asar.
- Los nabos en trozos se pueden agregar a sopas y guisados. O bien hacerlos puré y agregarlos al puré de papas.
- Una libra de nabos contiene entre 4 y 6 nabos pequeños. Una libra de nabos equivale a una 4 tazas de nabos crudos en trozos.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y vegetales antes de usarlos.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades y un empleador. Este material fue financiado por el Programa de cupones para alimentos del USDA. El Programa de cupones para alimentos proporciona asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea saber más, comuníquese al 1-800-221-5689.

Ingrese a nuestro sitio web www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas fabulosas

Sandía

food gatherers
fighting hunger where we live

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores sandías, elija las que tengan buen aroma, sean pesadas de acuerdo a su tamaño y no estén estropeadas.
- Para prepararlas, lave las cáscaras y córtelas por la mitad o en trozos grandes, y quíteles las semillas.
- Si desea conservarlas frescas, puede dejarlas enteras a temperatura ambiente y alejadas de la luz solar por hasta 1 semana. La sandías cortadas se pueden refrigerar por hasta 5 días.
- Las sandías contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.

Consejos rápidos

- Puede agregar cubos o bolas de sandía a sus ensaladas de frutas.
- Elija sandías que sean pesadas según su tamaño y que tengan una mancha de color amarillo pálido en la cáscara (en la parte que estaba apoyada sobre el piso).
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Delicia de sandía con especias

Ingredientes:
3 tazas de sandía cortada en cubos
2 pepinos cortados en rodajas finas
½ cebolla picada
1 zanahoria cortada en rodajas finas
¼ de taza de vinagre de manzana
1 cdta. de pimiento rojo en polvo
2 cucharadas de menta picada
1 cucharada de cilantro picado (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:
1. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande y mézclelos con cuidado.
2. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.
Adaptada de www.wchstv.com

Salsa de sandía y frijoles negros

Ingredientes:
2 tazas de sandía cortada y sin semillas
1 taza de frijoles negros cocidos
1/2 taza de cebolla picada
1 cucharada de chiles verdes cortados
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:
1. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes.
2. Tápelo y llévelo al refrigerador.
3. ¡Sirva y disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

Verduras de hojas verdes de invierno

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija verduras de hojas verdes húmedas y frescas, con las hojas brillantes.
- Para preparar verduras de hojas verdes frescas, lave bien las hojas y córteles el tallo.
- Para guardar verduras de hojas verdes frescas, envuélvalas sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa plástica y consérvelas en el refrigerador durante 3 a 5 días.
- Las verduras de hojas verdes de invierno contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.

Ensalada de hojas verdes con aderezo de manzanas

Ingredientes:
2 manzanas
12 tazas de hojas verdes picadas (col rizada, hojas de mostaza, espinaca)
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas aceite vegetal
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:
1. Pique una manzana y añádalo a un bol grande. Agregue las hojas verdes.
2. Para hacer el aderezo: ralla 1 manzana en los rotos pequeños en una rallador en un bol pequeño. Añada vinagre, jugo de limón, y aceite.
3. Agregue aderezo por los verdes y mezcle bien con los manos. Añada pimienta al gusto.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de Bon Apetit.

Frijoles carita y col de berza

Ingredientes:
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 taza de cebolla cortada
3 dientes de ajo picados
8 tazas de hojas de berza
1/4 taza tomates picados
1/4 taza de eneldo picado
1 1/2 tazas de frijoles carita cocida
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y ajo y cocine hasta que estén blandas, Como 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Añada verdes, tomates, eneldo, y 1 1/2 tazas de agua. Cocine hasta que los verdes estén blandas, 20-25 minutos.
4. Agregue los frijoles carita y revuelve. Añada pimienta negra. Revuelve.
5. ¡Sirva inmediatamente y disfrute!
6. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.
Adaptada de www.nytimes.com

Consejos rápidos

- Agregue col rizada, berza, hojas de mostaza o acelga a sopas y estofados.
- Cocine verduras de hojas verdes de invierno con aceite y ajo como acompañamiento rápido.
- Las verduras de hojas verdes pueden condimentarse con vinagre, jengibre, jugo de limón u hojuelas de pimiento rojo.
- **Niños se pueden ayudar!** Arrancando hojas verdes es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

food gatherers fighting hunger where we live

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las policías de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).