

쉽게 따라 하는...

채소를 통째로 섭취하는 법

쓰레기를 줄이세요! 과일과 채소는 한 조각도 남기지 말고 넣어서 조리하십시오.

채소 부위	과일 또는 채소	조리법
뿌리 	셀러리 뿌리	굽기, 으깨기 또는 스투에 첨가
줄기 	아스파라거스, 비트, 브로콜리, 콜리플라워, 근대, 콜라드, 회향, 케일	조림 또는 볶기, 수프에 아스파라거스의 목질 부분 사용, 수프 또는 볶음요리에 껍질을 벗긴 브로콜리와 콜리플라워 줄기 사용
채소 또는 꼭지 	비트, 당근, 콜리플라워, 셀러리, 회향, 콜라비, 리크, 양파, 무, 무청	볶거나 채소 스무디에 넣고 섞기, 샐러드와 스프에 향을 내고 장식하는 데 사용
꽃 	아루굴라, 향신료, 실란트로/코리앤더, 딜, 회향, 마늘쫑, 라벤더, 겨자, 주키니	볶거나, 샐러드에 넣거나, 페스토를 만들 때 마늘쫑 사용
씨앗 	호박과 기타 겨울 호박	구운 후 향을 내기 위해 향신료와 허브 첨가
얇은 껍질 	감귤류(라임, 레몬, 오렌지), 감자	간식으로 감자 껍질을 굽거나, 풍미를 위해 감귤 사용
두꺼운 껍질 	수박과 기타 멜론류(칸탈루프, 카사바, 감로)	샐러드에 오이 대신 껍질을 벗기고 사용
옥수수속 	옥수수	수프를 만들 때 끓임

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"를 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.