

사과



- 멍든 데가 없고, 껍질이 매끈하고 반지르르하며 단단한 사과를 고릅니다.
- 씻지 않은 사과는 최대 3~4주간 냉장 보관합니다.
- 껍질은 먹어도 괜찮습니다. 씻어서 바로 드세요!
- 사과, 특히 껍질에 함유된 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.

사과 소스

재료:

깍둑썰기한 사과 6개
계피 1티스푼(선택사항)

조리법:

1. 중간 크기 냄비에 사과, 계피, 물 1컵을 넣습니다.
2. 강불에서 자주 저어주며 사과를 끓입니다.
3. 중불로 줄이고 30분간 또는 사과가 아주 부드러워질 때까지 졸입니다. 자주 저어줍니다.
4. 응어리진 상태로 두거나 포크로 으깨 더 부드러운 소스를 만듭니다.
5. 따뜻한 상태로 또는 식혀서 담아냅니다.
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

사과와 배 볶음

재료:

식물성 기름 2티스푼
잘게 썬 사과 2개
잘게 썬 배 1개
레몬 주스 2테이블스푼
계피 1/2티스푼
갈아낸 넛맥 1/8티스푼

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 사과를 넣고 3분간 조리합니다.
3. 배와 레몬 주스를 넣습니다. 다시 3분간 조리합니다.
4. 계피와 넛맥을 뿌립니다. 다시 3분간 조리합니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. diabetic-recipes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 자른 사과에 레몬 주스를 뿌려주면, 갈변을 방지할 수 있습니다.
- 간단한 간식용으로 사과를 가지고 다닙니다.
- 조리 전 또는 후에 사과를 잘게 썰어 오트밀에 넣습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 사과를 씻습니다.
- 사과 슬라이스에 땅콩버터를 바릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

비트

- 색이 짙고 어두우며, 단단하고 매끄러운 비트를 고릅니다.
- 비트 잎과 뿌리를 분리해 냉장 보관하고 2주 안에 사용합니다.
- 조리 전에 줄기를 1인치 남기고 잎 부분을 제거해 준비합니다. 비트를 잘 문질러 씻고 껍질을 벗기지 않습니다. 비트는 굵거나, 삶거나, 생으로 먹을 수 있습니다.
- 비트에 함유된 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.



생강을 넣은 비트와 당근 슬로

재료:

강판에 간 비트 4컵
강판에 간 당근 4컵
잘게 썬 양파 1/2컵
잘게 썬 포블라노 페퍼 1/2컵
다진 생강 1테이블스푼
라임 주스 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
머스터드 2티스푼
잘게 썬 신선한 실란트로 1/4컵
간 맞춤형 소금, 흑후추

조리법:

1. 비트, 당근, 양파, 포블라노 페퍼와 생강을 큰 볼에 넣고 섞어 슬로를 만듭니다.
2. 라임 주스, 기름, 머스터드, 실란트로는 작은 볼에 넣고 섞은 다음, 슬로에 넣습니다.
3. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. Yummly.com의 내용 편집

비트와 채소 글레이즈

재료:

슬라이스한 양파 1개
잘게 썬 비트 5개와 푸른잎채소
발사믹 식초 3테이블스푼
식물성 기름 3테이블스푼
간 맞춤형 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 양파, 비트, 식초, 기름을 넣고 강불에서 조리합니다.
2. 양파와 비트에 물 1컵을 두르고 끓입니다.
3. 약불로 줄이고 15분간 또는 부드러워질 때까지 졸입니다.
4. 푸른잎채소를 넣고 5분간 더 끓입니다. 소금과 후추로 간을 합니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. Peter Berley의 *The Modern Vegetarian Kitchen* 내용 편집

간단한 팁

- 비트 주스 얼룩이 손에 묻었다면 소금 한 티스푼으로 문지르고 물에 씻어냅니다.
- 조리한 비트 슬라이스 또는 채 썬 생 비트를 샐러드에 넣습니다.
- 비트 잎을 버리지 마세요! 잎을 씻어서 자른 뒤 수프나 볶음에 넣으세요

아이들이 할 수 있는 일:

- 비트 뿌리를 문질러 씻습니다.
- 비트 잎을 물에 씻고 찢습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

검은콩



- 건조 콩을 요리하기 전에 돌과 바삭 마른 콩을 제거합니다. 8시간 이상 물에 담가 놓습니다.
- 준비 시간을 줄이려면 찬물에 푹 담가 끓입니다. 불을 끄고 1~2시간 동안 물에 담가 놓습니다. 물을 버리고 깨끗한 물로 헹구낸 뒤 잠길 만큼 물에 담급니다. 1~2시간 또는 걸쭉해질 때까지 줄입니다.
- 콩은 저렴한 단백질 및 섬유질 공급원입니다.

검은콩과 피망

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 녹색 피망 1개
다진 마늘 4쪽
커민 1티스푼
말린 오레가노 2티스푼
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1티스푼
삶은 검은콩 1과 1/2컵 또는 검은콩 통조림 1캔(15와 1/2온스) 국물을 제거하고 물에 씻은 것
애플 사이다 식초 2테이블스푼
씨를 제거하고 깎둑썰기한 할라페뇨 1개
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 짓습니다.
3. 피망을 넣고 부드러워질 때까지 약 3분간 짓습니다.
4. 마늘, 커민, 오레가노, 생강을 넣고 1분 더 조리합니다.
5. 검은콩, 식초, 할라페뇨와 물 1/2컵을 넣습니다. 끓을 때까지 기다린 다음 약불로 줄이고 5분간 줄입니다.
6. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. thespruceeats.com의 내용 편집

검은콩 스프레드

재료:

삶은 검은콩 1과 1/2컵 또는 검은콩 통조림 1캔(15와 1/2온스) 국물을 제거하고 물에 씻은 것
잘게 썬 양파 1개
파프리카 3/4티스푼
애플 사이다 식초 1테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 1쪽
잘게 썬 바질 2테이블스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금과 후추

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 섞습니다. 모든 재료를 으깨면서 잘 섞어줍니다.
2. 접시에 담아내 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

10인분. vegweb.com의 내용 편집

간단한 팁

- 건조 콩 1파운드(2컵)는 삶은 콩 5~6컵과 같습니다.
- 모든 레시피의 삶거나 건조된 콩은 통조림 콩으로 대체할 수 있습니다.
- 건조 콩은 밀폐 용기에서 최대 1년까지 보관할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 물에 불리기 전에 건조 콩을 골라냅니다.
- 포크로 콩을 으깬니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

블루베리



- 단단하고 주름이 없는 것을 선택합니다.
- 블루베리는 최대 3일간 냉장 보관하거나, 씻은 후 비닐봉지에 담아 3~6개월간 냉동 보관합니다.
- 물에 씻고 줄기를 제거한 뒤에 드세요!
- 블루베리는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

블루베리 타임 과일샐러드

재료:

블루베리 1컵
잘게 썬 복숭아 또는 넉타린 4개
잘게 썬 신선한 타임 1테이블스푼
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 2티스푼
레몬 주스 2 테이블스푼 이상, 간 맞춤용
물 2 테이블스푼
강판에 간 복숭아 1개
강판에 간 레몬 껍질 1티스푼

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 냉장고에 1시간 이상 넣어 차갑게 만듭니다.
3. 접시에 담아내 드세요!
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. simplyrecipes.com의 내용 편집

블루베리 포도 켈리시

재료:

블루베리 2컵
씨 없는 적포도 2컵
꿀 1테이블스푼
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1테이블스푼
잘게 썬 신선한 로즈메리 1티스푼
레드 와인 식초 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 프라이팬에 블루베리, 포도, 꿀, 생강, 로즈메리, 식초를 넣고 중강불로 조리합니다.
2. 끓을 때까지 기다린 다음 약불로 줄이고 15분간 졸입니다.
3. 불을 끄고 소금과 후추로 간을 합니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

10인분. marthastewart.com의 내용 편집

간단한 팁

- 아침 식사용 시리얼이나 저지방 요거트에 뿌려 먹습니다.
- 좋아하는 신선 또는 냉동 과일에 블루베리와 얼음을 넣고 섞어 스무디를 만듭니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 먹기 전에 블루베리를 물에 씻습니다.
- 그릇 또는 비닐백에 담아 집에서 또는 이동 중 간편하게 간식거리로 먹습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

푸른잎채소 삶아 먹기



- 콜라드, 케일, 근대, 겨자 잎, 순무 잎, 비트 잎 등의 짙은 녹색 채소를 섞은 것입니다.
- 잎이 무성하고 녹색이며, 촉촉하고 아삭아삭한 채소를 고릅니다.
- 물에 적신 키친타월로 씻지 않은 녹색 채소를 씻 후, 비닐봉지에 담아 3~5일간 냉장고에 보관합니다.
- 먹을 때는 물에 잘 씻은 다음 줄기에서 잎을 잘라냅니다.
- 짙은 녹색 채소에는 혈액순환에 좋은 철분이 함유되어 있습니다.

매운 땅콩 소스를 곁들인 콜라드 그린

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
다진 마늘 2쪽
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼
잘게 썬 콜라드 그린 6컵
잘게 썬 토마토 1컵
땅콩버터 2테이블스푼
간 맞춤용 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파, 마늘, 레드 페퍼 플레이크를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 푸른잎채소와 물 1/4컵을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 채소가 부드러워질 때까지 약 15분간 끓입니다.
4. 토마토와 땅콩버터를 넣습니다. 흑후추를 넣어 간을 맞춥니다.
5. 잘 저어줍니다. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. The NYC Green Cart Fresh Food Pack의 내용 편집

콜라드 그린 조림

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 2티스푼
잘게 썬 노란 양파 1개
깍둑썰기한 중간 크기 토마토 3개
카레 가루 1/2티스푼
코리앤더 1/2티스푼
잘게 썬 콜라드 그린 9컵 또는 기타
잎채소, 줄기를 제거한 것
훈제 파프리카 1테이블스푼
(선택사항)
카엔 페퍼 1/4티스푼
레몬 1/2개 분량 레몬즙
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 3~5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 토마토, 카레, 코리앤더와 파프리카를 넣습니다. 다시 2분간 조리합니다.
4. 물 1/4컵을 넣고 뚜껑을 덮은 뒤 5분간 졸입니다.
5. 콜라드 그린, 카엔 페퍼, 레몬 주스를 넣습니다. 뚜껑을 덮고 5~10분간 채소가 익을 때까지 조리합니다.
6. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. africanbites.com의 내용 편집

간단한 팁

- 담아내기 몇 분 전 삶은 푸른잎채소를 수프 등에 넣어 즐길 수 있습니다.
- 푸른잎채소 1파운드를 잘게 썰었을 때 약 8컵이 나옵니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물로 푸른잎채소를 씻습니다.
- 푸른잎채소를 찢어 레시피대로 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

브로콜리



- 송이 부분이 짙은 녹색인 브로콜리를 고릅니다.
- 씻지 않은 채로 비닐봉지에 담아 최대 일주일간 냉장 보관합니다.
- 먹을 때는 물에 씻은 다음 줄기에서 송이를 잘라 냅니다. 송이와 줄기는 생으로 또는 조리해서 먹습니다.
- 브로콜리는 감기와 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.

브로콜리 볶음

재료:

식물성 기름 2티스푼
다진 마늘 2쪽
브로콜리 송이 3컵
잘게 썬 당근 2개
채 썬 노란 피망 1개
잘게 썬 양파 1개
레몬 주스 2테이블스푼
소금 1/2티스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 프라이팬에 기름을 두르고 마늘을 넣습니다. 강불로 2분간 조리합니다.
2. 브로콜리, 당근, 물 1/2컵을 넣습니다. 자주 저어주며 3분간 조리합니다.
3. 피망과 양파를 넣습니다. 5분 더 조리하고 계속해서 자주 저어줍니다.
4. 팬을 불에서 내립니다. 채소가 아삭아삭하고 선명한 색을 띠는 것입니다.
5. 레몬 주스와 소금을 넣고 버무립니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분.

브로콜리 샐러드

재료:

잘게 자른 브로콜리 4컵
잘게 자른 건크랜베리 또는 건포도 3/4컵
얇게 썬 파 2~3개
채 썬 당근 2개
잘게 자른 오이 1개
애플 사이다 식초 3테이블스푼
올리브기름 1/4컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 물 4컵을 넣고 강불에서 끓입니다.
2. 브로콜리를 넣고 3분간 끓입니다.
3. 브로콜리가 차가워질 때까지 찬물에 헹굽니다.
4. 그릇에 차가워진 브로콜리, 말린 과일과 남은 채소를 넣습니다.
5. 다른 그릇에 식초와 기름이 섞일 때까지 저어 드레싱을 만듭니다.
6. 섞인 채소와 말린 과일 위에 드레싱을 뿌립니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. 스텔라 파머스 마켓, Aranza Portugal 제공

간단한 팁

- 생브로콜리에 저지방 샐러드드레싱을 곁들여 먹으면 건강에 좋고 아삭아삭한 간식거리가 됩니다!
- 브로콜리 줄기를 버리지 마세요. 슬라이스로 잘라 좋아하는 dips나 소스에 찍어 먹을 수 있습니다!
- 브로콜리를 마늘과 함께 찌면 맛있는 곁들임 요리가 됩니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 브로콜리를 씻습니다.
- 줄기에서 브로콜리 송이를 떼어냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

방울양배추

- 잎이 노랑거나 시들지 않고, 구멍이 거의 없는 단단하고 밝은 녹색의 방울양배추를 고릅니다.
- 씻지 않은 방울양배추를 비닐봉지에 담아 최대 10일간 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 줄기와 변색된 잎을 제거하고 잘 씻습니다.
- 방울양배추는 뼈를 튼튼하게 해주는 칼슘을 함유하고 있습니다.



방울양배추와 땅콩 드레싱

재료:

얇게 썬 방울양배추 5컵
땅콩버터 1테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
꿀 1테이블스푼
식초 1테이블스푼
저염 간장 1테이블스푼
간 맞춤형 후추

조리법:

1. 큰 불에 방울양배추를 넣습니다.
2. 작은 불에 땅콩버터, 기름, 꿀, 식초, 간장을 넣고 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 방울양배추에 드레싱을 뿌립니다.
4. 후추를 넣어 간을 맞춥니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets), Beth Bainbridge 제공

사과와 양파를 곁들인 방울양배추

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
꼭둑썰기한 양파 1컵
얇게 썬 방울양배추 4컵
꼭둑썰기한 사과 2컵
레몬 주스 2테이블스푼
후추 1/2티스푼
간 맞춤형 소금

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣습니다. 익을 때까지 5분간 조리합니다.
3. 방울양배추를 넣고 5분간 조리합니다.
4. 사과를 넣고, 5~10분간 또는 사과가 부드러워질 때까지 조리합니다.
5. 불을 끈 다음 레몬 주스, 후추, 소금을 넣습니다. 잘 섞어줍니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 방울양배추를 생으로 썰어 샐러드에 넣으세요. 찌거나 굵거나 볶아 먹어도 맛있습니다.
- 방울양배추를 구우려면 기름과 소금, 후추를 넣고 섞어줍니다. 베이킹 시트 위에 놓고 화씨 400도(약 204°C)에서 30~40분간 굽습니다.
- 방울양배추를 4등분해 캐서롤, 스투, 수프에 넣습니다.

맛에 변화 주기: 땅콩 드레싱

- 다진 마늘 2쪽과 껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1티스푼을 드레싱에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

땅콩호박

- 크기에 비해 무겁고, 껍질이 매끄럽고 단단한 땅콩호박을 고릅니다.
- 서늘하고 건조한 곳에 최대 3개월간 보관합니다.
- 조리 전에 반으로 잘라 씨를 제거합니다. 껍질째 화씨 350도(약 176°C)에서 30분간 굽습니다.
- 땅콩호박은 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



땅콩호박과 애플 사이다

재료:

- 식물성 기름 1테이블스푼
- 잘게 썬 양파 1컵
- 씨를 제거하고 깎둑썰기한 땅콩호박 4컵
- 애플 사이다 3/4컵
- 잘게 썬 신선한 허브 1테이블스푼
(세이지, 로즈메리 또는 타임) 또는
말린 허브 2티스푼
- 간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 강불로 가열합니다. 양파를 넣고 저어주며 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 땅콩호박과 애플 사이다를 넣습니다. 약 15분간 조리합니다.
3. 허브, 소금, 후추를 넣고 저어주며 간을 맞춥니다. 약 2분간 조리합니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

땅콩호박과 콜라드 그린

재료:

- 식물성 기름 1테이블스푼
- 잘게 썬 양파 1개
- 잘게 썬 홍피망 1개
- 씨를 제거하고 깎둑썰기한
땅콩 호박 3컵
- 잘게 썬 콜라드 그린 3컵
- 소금 1/4티스푼
- 간 맞춤용 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다. 양파와 피망을 넣고 저어주며 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 땅콩 호박을 넣고 뚜껑을 덮은 채 5분간 조리합니다.
3. 콜라드 그린, 소금, 흑후추, 물 1/2컵을 넣습니다. 들러붙지 않도록 필요에 따라 물을 넣습니다. 채소가 부드러워질 때까지 약 8~10분간 조리합니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분.

간단한 팁

- 땅콩호박, 도토리 호박, 후바드 호박, 단호박 등 다양한 호박으로 요리해 보세요! 호박은 각기 다른 맛과 식감을 갖고 있습니다.
- 모든 종류의 겨울 호박을 사용할 수 있습니다.
- 조리한 호박이 남은 경우 요거트나 오트밀에 넣어 드세요.
- 수프 또는 캐서롤에 호박을 넣어 드세요.
- 씨를 구워 간식으로 즐기세요!

아이들이 할 수 있는 일:

- 호박씨를 제거합니다.
- 반으로 자른 호박에 섞은 채소를 채웁니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



양배추

- 단단하고 갈색 점이 없는 양배추를 선택합니다.
- 씻지 않은 양배추를 최대 2주 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 바깥 잎을 제거하고 물에 잘 씻습니다.
- 양배추는 감기와 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



양배추와 딜 샐러드

재료:

채 썬 양배추 2컵
강판에 간 당근 1컵
식물성 기름 1테이블스푼
애플 사이드 식초 2테이블스푼
다진 딜 1테이블스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 볼에 양배추와 당근을 넣고 잘 섞어줍니다.
2. 작은 볼에 기름, 식초, 딜, 소금, 후추를 넣고 드레싱을 만듭니다. 잘 섞어줍니다.
3. 양배추 섞은 것에 기름과 식초 드레싱을 붓고 섞어줍니다.
4. 바로 차려내거나 차려내기 전 약 30분 냉장 보관합니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. recipes.sparkpeople.com의 내용 편집.

양배추 스투

재료:

식물성 기름 2티스푼
잘게 썬 양파 1개
다진 마늘 2쪽
잘게 썬 셀러리 줄기 2개
잘게 썬 양배추 3컵
잘게 썬 토마토 2컵 또는 토마토 스투 통조림 1캔(14와 1/2온스)
간 맞춤용 소금과 후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파, 마늘, 셀러리를 넣습니다.
3. 5분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
4. 양배추와 토마토를 넣고 뚜껑을 연 채 3분간 조리합니다. 팬 뚜껑을 덮고 양배추가 부드러워질 때까지 약 20분간 약불로 조리합니다. 자주 저어줍니다.
5. 소금과 후추로 간을 합니다.
6. 따뜻할 때 또는 차갑게 해서 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분.

간단한 팁

- 양배추는 맛있는 생채소 샐러드를 만들기 좋습니다. 잘게 썰거나 찢은 다음 좋아하는 드레싱을 넣고 섞어줍니다.
- 양배추 잎에 밥과 콩을 싸 먹을 수 있습니다.
- 수프, 볶음 요리, 스투에 양배추를 채 썰어 넣으면 양과 영양소, 맛을 더할 수 있습니다.

맛에 변화 주기: 양배추 스투

- 카리브해 음식의 느낌을 내려면 셀러리와 토마토 대신 슬라이스한 당근 1개와 잘게 썬 피망 1개를 넣습니다. 요리 마지막에 다진 신선한 타임 몇 스푼과 물 1/4컵을 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

당근

- 단단하고 매끄러우며 금이 가지 않은 당근을 선택합니다.
- 씻지 않은 생당근을 최대 2주 냉장 보관합니다. 조리한 당근은 최대 3일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 물에 잘 문질러 씻습니다. 껍질에 영양소가 풍부하기 때문에 벗기지 않아도 됩니다.
- 당근은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



당근 건포도 샐러드

재료:

채 썬 당근 2컵
건포도 1/4컵
깍둑썰기한 사과 1개
식물성 기름 1테이블스푼
레몬 주스 2테이블스푼
다진 마늘 1쪽
계피 1/4티스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 불에 당근, 건포도, 사과를 넣습니다.
2. 작은 불에 나머지 모든 재료를 넣고 잘 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 드레싱을 당근과 건포도에 붓고 잘 저어줍니다.
4. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분.

당근과 토마토 조림

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
통코리앤더 또는 커민 씨 1테이블스푼
(또는 빵은 것 1티스푼)
잘게 썬 양파 1컵
잘게 썬 당근 4컵
다진 마늘 4쪽
잘게 썬 토마토 1컵
잘게 썬 민트 1/2컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다.
2. 코리앤더 또는 커민과 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
3. 당근과 마늘을 넣고 3분간 조리합니다.
4. 토마토와 절반 분량의 민트를 넣고 당근이 부드러워질 때까지 약 10분간 조리합니다.
5. 불을 끄고 후추와 남은 민트를 넣습니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 당근을 저지방 샐러드 드레싱 또는 딥에 찍어 먹습니다.
- 채 썬 당근을 수프 또는 샐러드에 넣습니다.
- 당근잎을 씻고 삶아서 푸른잎채소로 먹습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 잎을 제거합니다.
- 당근 껍질을 문질러 씻습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

병아리콩



- 건조 콩을 요리하기 전에 돌과 바삭 마른 콩을 제거합니다. 8시간 이상 물에 담가 놓습니다.
- 준비 시간을 줄이려면 찬물에 푹 담가 끓입니다. 불을 끄고 1~2시간 동안 물에 담가 놓습니다. 물을 버리고 깨끗한 물로 헹궈낸 뒤 잠길 만큼 물에 담급니다. 2시간 동안 또는 부드러워질 때까지 졸입니다.
- 콩은 저렴한 단백질 및 섬유질 공급원입니다.

병아리콩 샐러드

재료:

잘게 깎둑썰기한 작은 크기 양파 1개
백식초 1/2컵
깎둑썰기한 청피망 1개
깎둑썰기한 토마토 1개
다진 마늘 1쪽
삶은 병아리콩 1과 1/2컵 또는 병아리콩 통조림
1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고 물에 씻은 것
식물성 기름 2테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1/4컵
훈제 파프리카 1티스푼
커민 1티스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 작은 그릇에 양파를 넣고 식초를 붓습니다. 10분간 그대로 둡니다.
2. 다른 볼에 피망, 토마토, 마늘, 병아리콩을 넣고 섞습니다.
3. 기름, 실란트로, 파프리카, 커민을 넣고 섞습니다.
4. 양파가 담긴 그릇에서 식초를 따라내고 샐러드에 넣습니다.
5. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

7인분. jehancancook.com의 내용 편집

병아리콩 카레

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
깎둑썰기한 중간 크기 양파 1/2개
다진 마늘 4쪽
커민 1/2티스푼
카레 가루 2와 1/2테이블스푼
깎둑썰기한 큰 크기 감자 3개
삶은 병아리콩 1과 1/2컵 또는 병아리콩 통조림
1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고 물에 씻은 것
꽉 채운 베이비 시금치 4컵
1개 분량 라임즙
잘게 썬 신선한 허브 1/2컵
(파슬리, 바질, 타임 또는 실란트로)
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중약불로 가열합니다. 양파와 마늘을 넣고 2~3분간 또는 부드러워질 때까지 볶습니다.
2. 커민과 카레 가루를 넣고 3~5분간 볶습니다.
3. 중강불로 높여 감자를 넣고 저은 뒤 물을 2와 1/2컵 넣습니다. 끓입니다.
4. 약불로 줄이고 뚜껑을 일부만 덮습니다. 10분 동안 또는 감자가 부드러워질 때까지 졸입니다.
5. 병아리콩과 베이비 시금치를 넣고 뚜껑을 덮은 다음 1~2분간 또는 시금치가 숨이 죽을 때까지 끓입니다.
6. 불을 끈 후 신선한 허브를 넣어 섞고 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. caribbeanpot.com의 내용 편집

간단한 팁

- 병아리콩은 "가르반조콩"이라고도 합니다.
- 건조 병아리콩 1파운드(2컵)는 삶은 병아리콩 5~6컵과 같습니다.
- 건조 병아리콩은 밀폐 용기에서 최대 1년까지 보관할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 물에 불리기 전에 건조 콩을 골라냅니다.
- 건조 콩에 물을 붓고 삶습니다.
- 포크로 조리된 콩을 으깬니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

옥수수

- 겉껍질이 싱싱한 녹색을 띠고 썩은 부분이 없는 옥수수를 선택합니다.
- 옥수수는 겉껍질을 떼지 않은 상태로 비닐봉지에 싸서 최대 7일까지 냉장 보관합니다.
- 옥수수는 생으로 먹을 수 있습니다. 수염과 겉껍질을 제거하고 씻은 뒤 옥수수 알을 떼어내 드세요!
- 옥수수에 함유된 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.



생옥수수 샐러드

재료:

옥수수 4개
잘게 썬 적양파 1개
잘게 썬 토마토 2개
강판에 간 당근 2개
식물성 기름 2테이블스푼
식초 1/4컵
잘게 썬 신선한 실란트로 1컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 옥수수에서 겉껍질을 제거하고 씻은 뒤 알을 떼어냅니다.
2. 큰 볼에 옥수수, 양파, 토마토, 당근을 넣고 섞습니다.
3. 작은 볼에 기름, 식초, 실란트로, 소금, 후추를 넣고 드레싱을 만듭니다. 잘 섞어줍니다.
4. 샐러드에 드레싱을 붓고 섞어줍니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. greenmarketrecipes.com의 내용 편집

신선한 옥수수 폴렌타

재료:

옥수수 4개
기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1/2컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 겉껍질을 제거하고 씻은 뒤 강판에 옥수수 알을 갈아줍니다. 옥수수 건더기와 즙을 모아 놓습니다.
2. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
3. 옥수수를 넣고 걸쭉해질 때까지 약 3분간 조리합니다.
4. 불을 끈 후 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. food52.com의 내용 편집

간단한 팁

- 옥수수는 생으로 먹거나, 삶거나, 그릴에 구워서 먹을 수 있으며, 샐러드, 수프, 스투에 넣거나 볶아 먹을 수 있습니다.
- 옥수수를 삶으려면 겉껍질과 수염을 제거한 다음 옥수수 전체를 끓는 물에 7분간 넣습니다.
- 옥수수 1개로 3/4컵 정도의 옥수수알을 얻을 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 옥수수의 겉껍질과 수염을 제거합니다.
- 옥수수 샐러드 재료를 섞습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

오이

- 얼룩 또는 멍든 데가 없고 단단한 오이를 선택합니다.
- 신선하게 보관하려면, 오이를 통째로 최대 1주일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 물에 씻고 끝부분을 떼어냅니다. 껍질과 씨에는 섬유질과 영양소가 풍부해 그대로 먹어도 됩니다.
- 오이는 수분을 많이 함유하고 있어 우리 몸에 수분을 공급합니다.



오이무침

재료:

얇게 썬 오이 3개
잘게 썬 적양파 1/2개
레드 와인 식초 1/2컵
설탕 2테이블스푼
소금 1/4티스푼
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼

조리법:

1. 큰 볼에 오이와 적양파를 넣고 섞습니다.
2. 작은 볼에 물 1/2컵, 식초, 설탕, 소금, 레드 페퍼 플레이크를 넣고 휘저어 드레싱을 만듭니다.
3. 오이에 드레싱을 붓고 부드럽게 섞어줍니다.
4. 차갑게 준비해서 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. ourbestbites.com의 내용 편집

오이 토마토 샐러드

재료:

얇게 썬 오이 2개
잘게 썬 토마토 2개
얇게 썬 양파 1개
잘게 썬 마늘 1/2티스푼
말린 오레가노 1/2티스푼
(선택사항)
식물성 기름 1테이블스푼
식초 3테이블스푼
간 맞춤형 소금, 후추

조리법:

1. 중간 크기 볼에 모든 재료를 넣습니다.
2. 1시간 동안 차갑게 식힙니다.
3. 잘 섞어서 담아냅니다. 맛있게 드세요!
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

간단한 팁

- 잘게 썬 오이를 샐러드나 샌드위치에 넣으면 아삭한 식감을 더할 수 있습니다.
- 오이를 길게 반으로 자르고 씨를 긁어냅니다. 저지방 코티지 치즈, 참치, 또는 달걀 샐러드로 속을 채웁니다.
- 속성 피클 만들기: 식초와 물을 같은 비율로 섞고 소금과 좋아하는 양념을 소량 넣습니다. 오이 슬라이스 위에 붓고 1시간 뒤에 먹습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 먹기 전에 오이를 물에 씻습니다.
- 플라스틱 칼로 오이를 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

가지



- 껍질이 부드럽고 물렁한 데가 없는 가지를 고릅니다.
- 씻지 않은 가지는 최고 4~10일까지 냉장 보관합니다.
- 조리 전에는 물에 씻고 머리 부분을 떼어냅니다. 껍질과 씨에 섬유질과 영양소가 풍부하므로 그대로 먹어도 됩니다.
- 가지는 항산화 성분을 함유해 질병 예방에 도움이 됩니다.

바질을 곁들인 가지

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
씨를 제거하고 깎둑썰기한 할라페뇨 1/2개
잘게 썬 마늘 2쪽
껍질을 벗기고 다진 신선한 생강 1테이블스푼
깎둑썰기한 가지 8컵
저염 간장 2테이블스푼
꿀 또는 설탕 1티스푼
잘게 썬 바질 1컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 할라페뇨, 마늘, 생강을 넣고 2분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
2. 가지를 넣고 저어줍니다. 물 1컵을 넣고 팬의 뚜껑을 덮어 가지가 부드러워질 때까지 약 6~7분간 조리합니다. 필요하면 물을 더 넣어줍니다.
3. 간장과 꿀을 넣고 저어줍니다. 불을 끕니다.
4. 바질을 넣고 저어줍니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
5. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. thaitable.com의 내용 편집

토마토 가지 스투

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
잘게 썬 청피망 1컵
잘게 썬 마늘 2쪽
잘게 썬 가지 8컵
잘게 썬 신선한 토마토 3컵
생타임 1테이블스푼 또는 건조한 타임 2티스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파와 피망을 넣고 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 마늘을 넣고 1분간 조리합니다. 가지를 넣고 5분간 더 조리합니다.
3. 토마토와 타임을 넣고 휘저은 다음 팔팔 끓입니다. 약불로 줄여 소스가 걸쭉해지고 가지가 완전히 조리될 때까지 약 15분간 끓입니다. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다. 자주 저어줍니다.
4. 뜨겁거나 따뜻할 때 담아내어 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 깎둑썰기한 가지는 곁들임 요리 또는 주 요리로 서빙하는 채소 요리에 사용합니다.
- 레시피에는 선택한 가지 외에 어떤 가지 품종을 사용해도 괜찮습니다. 새로운 색상과 모양의 가지를 시도해보세요!
- 가지를 구우면 아주 맛있습니다. 기름, 소금, 후추를 두르고 뜨거운 그릴에 올려놓습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 조리 전에 가지를 물에 씻습니다.
- 플라스틱 칼을 사용해 가지를 작은 조각으로 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

과일수

- 매일 물을 충분히 마시는 것이 좋습니다. 바깥 날씨가 덥고 신체 활동이 왕성할 때는 물을 더 많이 섭취하세요.
- 뉴욕시 수도물을 마셔보세요. 무료이며 깨끗하고 건강에 좋습니다. 물병을 채워 가지고 다니세요.
- 창의력을 발휘해보세요! 좋아하는 과일 한 조각을 넣으면 물을 훨씬 더 맛있게 만들 수 있습니다.



봄: 딸기와 바질

재료:

얇게 썬 딸기 2컵
신선한 바질 잎 1/4컵
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 딸기와 바질을 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

초여름: 베리 믹스

재료:

블루베리, 라즈베리와 블랙베리 2컵
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 베리를 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

늦여름: 수박과 할라페뇨

재료:

깍둑썰기한 수박 2컵
씨를 제거하고 얇게 썬 할라페뇨 1/2개
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 수박과 할라페뇨를 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

가을과 겨울: 사과, 배, 생강

재료:

슬라이스한 사과 1개
슬라이스한 배 1개
다진 생강 2테이블스푼
물 또는 탄산수
얼음

조리법:

1. 사과, 배, 생강을 피처에 넣습니다.
2. 즙이 나오도록 섞은 것을 손가락으로 부드럽게 눌러줍니다.
3. 피처에 얼음을 넣은 후 물을 채웁니다. 휘저으며 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 차갑게 식힙니다. 맛있게 드세요!

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

줄기콩



- 단단하고 아삭거리며 색이 싱싱한 녹색인 줄기콩을 고릅니다.
- 비닐봉지에 담아 느슨하게 봉한 다음 3~5일간 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 줄기콩을 물에 씻고 양 끝을 제거합니다.
- 줄기콩은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

옥수수를 곁들인 줄기콩 볶음

재료:

- 식물성 기름 2테이블스푼
- 다진 마늘 2쪽
- 씨를 제거하고 다진 할라페뇨 1개
- 잘게 썬 줄기콩 4컵
- 옥수수 1컵
- 잘게 썬 파 2테이블스푼
- 잘게 썬 실란트로 1컵
- 저염 간장 2테이블스푼
- 꿀 1티스푼

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다.
2. 마늘과 할라페뇨를 넣고 1분간 조리합니다.
자주 저어줍니다.
3. 줄기콩, 옥수수, 파를 넣습니다. 잘 섞어줍니다.
4. 껍질 콩이 부드러워질 때까지 약 4~5분간 조리합니다.
자주 저어줍니다.
5. 중불로 줄입니다. 실란트로, 간장, 꿀을 넣습니다.
잘 저어주면서 1분간 조리합니다.
6. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. bonappetit.com의 내용 편집

줄기콩과 방울토마토 샐러드

재료:

- 잘게 썬 줄기콩 4컵
- 반으로 자른 방울토마토 4컵
- 얇게 썬 생바질 1/4컵
- 식물성 기름 3테이블스푼
- 애플 사이다 식초 2테이블스푼
- 다진 샐러드 3테이블스푼
- 레드 페퍼 플레이크 1/8티스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 냄비에 물 2컵을 넣고 강불로 끓입니다.
2. 줄기콩을 넣고 원하는 식감이 될 때까지 조리합니다.
3. 찬물에서 줄기콩이 식을 때까지 헹굽니다.
4. 차갑게 식힌 줄기콩, 토마토, 바질을 그릇에 넣고 섞어줍니다.
5. 드레싱을 만들려면 작은 볼에 기름, 식초, 샐러드, 레드 페퍼 플레이크를 함께 넣고 잘 섞어줍니다.
6. 채소에 드레싱을 뿌리고 잘 섞어줍니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. smittenkitchen.com의 내용 편집

간단한 팁

- 줄기콩을 수프, 스투 또는 볶음 요리에 넣어 먹습니다.
- 줄기콩은 생으로 먹을 수 있습니다. 신선한 줄기콩을 잘게 썰어 드레싱으로 버무린 샐러드에 넣으면 아삭한 식감을 낼 수 있습니다.
- 줄기콩에 마늘과 올리브오일을 약간 넣고 요리하면 맛있는 반찬을 만들 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 줄기콩을 물에 씻습니다.
- 줄기콩을 조각냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

양상추

- 단단하고 달큰한 냄새가 나는 양상추를 선택합니다.
- 키친타월 또는 깨끗한 행주로 씻지 않은 양상추를 감싸 비닐봉지에 담아 보관합니다. 3~7일간 냉장 보관합니다. 조리하기 전에 물로 씻습니다.
- 먹기 전에는 가운데 심과 바깥쪽의 시든 잎을 제거합니다. 물에 잘 씻은 다음 깨끗한 타월로 물기를 제거합니다.
- 양상추는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



양상추 사과 샐러드

재료:

채 썬 양상추 6컵
잘게 썬 사과 2개
잘게 썬 당근 1/2컵
잘게 썬 오이 1/2개
올리브오일 2테이블스푼
레드 와인 식초 2티스푼
발사믹 식초 2티스푼
다진 마늘 1쪽
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 볼에 양상추, 사과, 당근, 오이를 넣습니다. 살짝 섞어줍니다.
2. 작은 볼에 마늘과 소금 한 꼬집을 넣고 숟가락 뒤쪽으로 눌러 부드러워질 때까지 으깬니다.
3. 작은 볼에 기름, 레드 와인과 발사믹 식초를 넣고 소금과 후추를 약간 넣은 뒤 섞어줍니다.
4. 샐러드에 드레싱을 붓고 섞어줍니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. jsyfruitveggies.org의 내용 편집

양상추 볶음

재료:

식물성 기름 2티스푼
다진 마늘 4쪽
저염 간장 1테이블스푼
꿀 또는 설탕 1티스푼
잘게 썬 양상추 2통
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 마늘을 넣고 2분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 간장과 꿀 또는 설탕을 넣고 저어줍니다.
4. 양상추를 넣고 부드러워질 때까지 약 2~3분간 조리합니다.
5. 레드 페퍼 플레이크, 소금, 흑후추로 간을 맞춥니다.
6. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

간단한 팁

- 양상추는 요리해 먹어도 아주 맛있습니다! 잎을 잘게 잘라 수프에 넣거나 다른 푸른잎채소처럼 볶아보세요.
- 양상추 위에 레몬즙과 오일을 약간 뿌려주면 간편하게 샐러드를 만들 수 있습니다.
- 양상추의 색이 짙을수록 영양소가 더 풍부합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물로 양상추를 씻습니다.
- 양상추 잎을 찢습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

멜론



- 좋은 냄새가 나고 크기에 비해 무거우며 멍들지 않은 멜론을 선택합니다.
- 직사광선을 피해 실온에서 후숙한 뒤 냉장 보관합니다. 멜론은 짙은 향이 나면 익은 것입니다. 자른 멜론은 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 껍질을 물에 씻고 씨를 제거한 다음 조각 또는 슬라이스로 자릅니다.
- 멜론은 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.

멜론 가스파초

재료:

잘게 썬 멜론 4컵(칸탈루프 및 허니듀)
잘게 썬 토마토 2컵
잘게 썬 청피망, 홍피망 3컵
잘게 썬 파 1/2컵
씨를 제거하고 잘게 썬 할라페뇨 1/2컵
마늘 3쪽
레몬 주스 1/4컵
식물성 기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 블렌더 또는 푸드 프로세서에 재료를 전부 넣고 푸레를 만듭니다.
2. 소금과 흑후추로 간을 맞춥니다.
3. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요.
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

7인분. tastingtable.com의 내용 편집

신선한 허브를 곁들인 멜론 샐러드

재료:

잘게 썬 칸탈루프 멜론 3컵
각둑썰기한 할라페뇨 1/2개
생실란트로 1/4컵
생바질 1/4컵
생민트 1/4컵
갓 짜낸 라임즙 1/4컵
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
3. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요.
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

간단한 팁

- 멜론, 무지방 요거트, 생 허브를 섞어 상쾌한 스무디를 만듭니다.
- 멜론 큐브 또는 멜론 볼을 과일샐러드에 넣습니다.
- 채소 샐러드에 멜론을 넣어 달콤한 풍미를 더합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 멜론 씨를 떠냅니다.
- 멜론을 살 때 냄새로 익은 것을 고를 수 있습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

복숭아



- 껍질이 붉은 기를 띠고 벨벳 같은 복숭아를 선택합니다.
- 직사광선을 피해 실온에서 후숙합니다. 익은 복숭아는 최대 5일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 물에 씻습니다.
- 복숭아는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

복숭아 콩포트

재료:

잘게 썬 복숭아 4컵
잘게 썬 넥타린 또는 자두 2컵
꿀 2테이블스푼
레몬 제스트 1티스푼
계피 스틱 1개 또는 계피 분말 1티스푼

조리법:

1. 냄비에 과일과 꿀을 넣고 중불로 끓입니다.
2. 레몬 제스트와 계피를 넣습니다. 저어줍니다.
3. 과일이 부드러워질 때까지 약 10~12분간 조리합니다.
4. 바로 먹거나 냉장고에 넣었다가 차갑게 드세요.
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. marthastewart.com의 내용 편집

저스트 피치 살사

재료:

꼭둑썰기한 복숭아 2컵
꼭둑썰기한 오이 3/4컵
잘게 꼭둑썰기한 적양파 1/4컵
잘게 썬 실란트로 1/4컵
씨를 제거하고 잘게 꼭둑썰기한
할라페뇨 1개
라임 주스 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 중간 크기 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 바로 먹거나 차게 식혀서 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. vegetariantimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 뜨겁거나 차가운 아침 식사용 시리얼, 와플 또는 팬케이크에 복숭아 슬라이스를 넣습니다.
- 복숭아를 꼭둑썰기해 저지방 요거트에 넣습니다.
- 멎든 복숭아를 버리지 마세요. 약간 손상된 과일은 요리해서 맛있는 소스로 만들 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 복숭아를 물에 씻습니다.
- 잘게 썬 복숭아를 살사에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서
좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면
nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서
좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA)
보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

서양배

- 줄기 주변이 약간 말랑말랑하고, 멍이 없는 배를 선택합니다.
- 최대 5일까지 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 잘 씻습니다.
- 배에 있는 섬유질은 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.



사이다 소스를 곁들인 배 조리법

재료:

애플 사이다 3컵
계피 1티스푼
신선한 생강 뿌리 2슬라이스
씨를 제거하고 잘게 썬 배 4개
민트 잎 1티스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 냄비에 사이다, 계피, 생강을 넣고 중불로 끓입니다.
2. 배를 넣고 약 15분간 조리합니다. 배를 제거합니다.
3. 강불로 높이고 걸쭉해질 때까지 끓입니다.
4. 양념을 배 위에 붓고 민트 잎을 넣습니다.
5. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. Leslie McEachern, *The Angelica Home Kitchen*의 내용 편집

배 처트니

재료:

씨를 제거하고 얇게 썬 배 4개
잘게 썬 양파 1개
꿀 2티스푼
화이트 와인 식초 1/2컵
계피 스틱 1개
작은 월계수 잎 1장
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 모든 재료를 넣고 중불로 끓입니다.
2. 약불로 줄여 10분간 또는 배가 말랑말랑해지고 재료가 걸쭉해질 때까지 조리합니다.
3. 식힌 다음 그릇에 담아 먹습니다!
4. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. foodandwine.com의 내용 편집

간단한 팁

- 배를 잘게 썰어 드레싱으로 버무린 샐러드에 넣습니다.
- 치즈 또는 크래커 위에 배 슬라이스를 얹어 드세요.
- 땅콩버터 샌드위치에 얇게 자른 배를 얹어 먹어보세요!

아이들이 할 수 있는 일:

- 배를 물에 씻습니다.
- 플라스틱 칼로 배를 잘게 썩니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

피망



- 물렁한 곳이 없는 단단한 피망을 선택합니다.
- 냉장고에 7~10일간 보관합니다.
- 먹기 전에는 물에 씻은 다음 줄기, 심과 씨를 제거합니다.
- 피망은 감기 퇴치와 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.

피망과 흰콩 샐러드

재료:

잘게 썬 루꼴라 또는 시금치 잎 3컵
잘게 썬 홍피망 1컵
얇게 썬 적양파 1/3컵
삶은 흰콩 1과 1/2컵 또는 흰콩 통조림
1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고
물에 씻은 것
발사믹 또는 다른 식초 1과 1/2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 1쪽
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 루꼴라(또는 시금치), 피망, 적양파, 흰콩을 넣고 섞습니다.
2. 작은 볼에 식초, 기름, 마늘, 소금, 흑후추를 넣고 섞어서 드레싱을 만듭니다.
3. 샐러드 위에 드레싱을 붓고 잘 섞어줍니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. cookinglight.com의 내용 편집

피망 토마토 스투

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
얇게 썬 마늘 3쪽
잘게 썬 토마토 5컵
잘게 썬 노란 피망과 붉은 피망 5컵
파프리카 2티스푼
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 토마토, 피망, 파프리카, 레드 페퍼 플레이크를 넣고 섞어줍니다. 피망이 부드러워질 때까지 약 20분간 조리합니다.
4. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. Deborah Madison, *Vegetarian Cooking for Everyone*의 내용 편집

간단한 팁

- 피망은 생으로 먹을 수 있습니다. 채를 썰어 생으로 또는 저지방 딥에 찍어 먹습니다.
- 피망을 구우려면 마른 팬에 피망을 넣고 껍질 색이 어두워질 때까지 중강불로 굽습니다. 뚜껑이 있는 볼에 넣어 밀봉하고 5분간 둡니다. 씨를 제거하고 잘게 썹니다.
- 잘게 썬 피망을 파스타 소스 또는 밥 요리에 넣습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 피망을 사용하기 전에 물로 씻습니다.
- 손가락으로 씨를 제거합니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

자두



- 만졌을 때 약간 말랑말랑한 자두를 선택합니다.
- 덜 익은 자두는 조리대 위에 올려 두고 실온에서 후숙합니다.
익은 자두는 며칠간 냉장 보관합니다.
- 자두는 실온에서 더 달고 과즙도 더 많습니다.
- 자두는 상처 치료와 뼈 형성에 도움이 되는 비타민 K를 함유하고 있습니다.

스파이스드 플럼

재료:

잘게 썬 검은 자두 또는 붉은 자두 6개
꿀 1테이블스푼
계피 3/4티스푼
올스파이스 1/2티스푼(선택사항)

조리법:

1. 강불에 중간 크기 냄비를 올리고 자두, 꿀, 계피, 올스파이스를 넣습니다.
2. 끓을 때까지 기다린 다음 불을 줄이고 뚜껑을 덮습니다. 자주 저어주며 10분간 끓입니다.
3. 뚜껑을 열고 5분 더 또는 자두가 걸쭉해질 때까지 끓입니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. theveggieclub.wordpress.com의 내용 편집

자두 오이 샐러드

재료:

각둑썰기한 검은 자두 또는 붉은 자두 6개
각둑썰기한 오이 1과 1/2컵
각둑썰기한 적양파 1/2개
각둑썰기한 붉은 피망 1개
잘게 썬 실란트로 잎 1/4컵(선택사항)
발사믹 식초 또는 다른 식초 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 냄비에 자두, 오이, 양파, 피망, 실란트로를 넣고 섞습니다.
2. 작은 그릇에 식초, 기름, 소금, 흑후추를 넣고 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 드레싱을 큰 볼에 붓고 잘 버무립니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. finecooking.com의 내용 편집

간단한 팁

- 레시피에는 선택한 자두 외에 어떤 종류의 자두를 사용해도 괜찮습니다. 새로운 색상과 모양의 자두를 시도해보세요!
- 자두는 얼릴 수 있습니다. 얼리기 전에 물에 씻고 말린 다음 씨를 제거합니다.
- 멎은 자두를 그냥 버리지 마세요! 믹서기에 바나나, 요거트와 함께 넣고 갈면 맛있는 스무디가 됩니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 준비해서 먹기 전에 자두를 물에 씻습니다.
- 시장에서 다양한 종류의 자두를 고르는 것을 돕습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA)의 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

감자

- 단단하고 초록색 반점이 없는 감자를 선택합니다.
- 감자와 양파가 빨리 상하지 않게 보관하려면 서늘하고 건조한 장소에 최대 2주까지 따로 두어 보관합니다. 껍질은 맛도 있고 영양가도 높습니다. 준비하기 전 잘 문질러 씻습니다.
- 감자는 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



으깬 감자와 케일

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
다진 마늘 5쪽
꼭둑썰기한 감자 6컵
꼭둑썰기한 케일 6컵
잘게 썬 파 3테이블스푼, 흰 부분과
녹색 부분을 나누어 준비
레드 페퍼 플레이크 1/4티스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 마늘과 파 흰 부분을 넣고 자주 저어주며 2분간 조리합니다.
3. 감자를 넣고 5분간 조리합니다.
4. 케일을 넣고 5분간 더 조리합니다.
5. 물 1컵을 넣고 뚜껑을 덮어 5분간 더 조리합니다.
6. 부드러워질 때까지 감자와 케일을 으깬다.
7. 파 녹색 부분, 레드 페퍼 플레이크, 소금과 흑후추를 넣어 간을 맞춥니다.
8. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
9. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

팬에 구운 감자

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
소금 1/2티스푼
같은 크기로 자른 감자 4~5개
다진 생바질, 타임, 파슬리 또는
오레가노 1테이블스푼(선택사항)

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중강불로 가열합니다. 겹치지 않도록 자른 면이 밑으로 향하게 하여 감자를 고르게 펼칩니다.
2. 뚜껑을 덮지 않고 10분간 조리합니다. 휘젓지 마세요!
3. 감자가 갈색으로 변하면 약불로 줄이고 뚜껑을 덮은 후, 부드러워질 때까지 약 15분간 조리합니다.
4. 신선한 허브를 넣어 섞어줍니다.
5. 뜨거울 때 담아내어 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분. food52.com의 내용 편집

간단한 팁

- 감자를 수프나 스투에 넣습니다.
- 감자를 껍질째 먹으면 섬유질과 칼륨을 더 섭취할 수 있습니다.
- 생감자를 차가운 물에 완전히 담가 갈변을 방지합니다. 냉장 보관해 24시간 이내에 사용합니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 껍질에 흠이 거의 없는 매끄러운 감자를 고릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

호박



- 껍질이 선명한 주황색이며 얼룩이 없는 호박을 고릅니다.
- 서늘하고 건조한 장소에 최대 1개월까지 보관합니다.
- 조리 전에 씻어서 반으로 자르고 씨를 제거해 작은 크기로 자릅니다. 조각이 부드러워질 때까지 약 10~20분간 삶거나 굽습니다.
- 호박은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

카레로 맛을 낸 호박과 감자

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 마늘 1쪽
카레 가루 2와 1/2티스푼
잘게 썬 호박 또는 모든 종류의 겨울 호박 1개
잘게 썬 감자 2개
건포도 3/4컵
간 맞춤용 소금, 후추
입맛에 따라 잘게 썬 생실란트로 (선택사항)

조리법:

1. 중간 크기 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 5분간 조리합니다. 마늘을 넣고 1분 더 조리합니다.
3. 카레 가루, 호박, 감자, 소금, 후추를 넣습니다. 자주 저어주며 5분간 끓입니다.
4. 물 1과 1/2컵과 건포도를 넣습니다. 뚜껑을 덮고 호박과 감자가 부드러워질 때까지 5~10분간 조리합니다.
5. 실란트로를 넣습니다. 접시에 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. countryliving.com의 내용 편집

호박 세이지 수프

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 2컵
잘게 썬 파슬리 2테이블스푼
잘게 썬 세이지 2테이블스푼
깍둑썰기한 호박 또는 칼라바자 호박 4컵
마늘 3쪽
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 냄비를 중불로 가열합니다.
2. 양파, 파슬리, 세이지를 넣고 양파가 부드러워질 때까지 약 6~8분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 호박과 마늘을 넣고 2분간 조리합니다.
4. 물 3컵을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 호박이 부드러워질 때까지 약 12~15분간 끓입니다.
5. 블렌더에 넣어 푸레를 만들고, 필요한 경우 물을 더 넣어줍니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
6. 냄비에 다시 데우거나 실온으로 즐기세요.
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. bonappetit.com의 내용 편집

간단한 팁

- 삶은 호박을 푸레로 만들어 팬케이크 반죽에 넣습니다.
- 호박에서 씨를 퍼내고 물로 씻습니다. 소금을 가볍게 뿌리고 화씨 350도(약 176°C)에서 15분간 굽습니다.
- 호박은 겨울 호박의 한 종류입니다. 모든 종류의 겨울 호박을 대신 사용할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 굽기 전에 호박씨를 퍼내고 물로 씻습니다.
- 재료를 측정하고 레시피에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

무

- 껍질이 매끄럽고 멍든 데가 없는 단단한 무를 선택합니다. 무청이 달려 있다면 시들지 않은 것이어야 합니다.
- 무청을 제거하고 씻지 않은 무를 최대 2주까지 냉장 보관합니다. 무청은 물에 젖은 키친타월에 싸서 2~3일 동안 냉장 보관합니다.
- 무와 무청은 생으로 또는 요리해서 먹을 수 있습니다.
- 무는 감기 예방과 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



슈거 스냅 완두콩을 곁들인 무 볶음

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
깍둑썰기한 샐러트 1/2컵
잘게 썬 슈거 스냅 완두콩 3컵
슬라이스한 무 2컵
오렌지 주스 1/4컵
잘게 썬 생딜 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 샐러트를 넣고 부드러워질 때까지 약 3분간 조리합니다.
3. 스냅 완두콩을 넣고 3분간 조리합니다. 무를 넣고 3분간 더 조리합니다. 저어줍니다.
4. 오렌지 주스와 딜을 넣습니다.
5. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
6. 잘 섞어줍니다. 접시에 담아내 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. smittenkitchen.com의 내용 편집

Rita의 무 피클

재료:

얇게 썬 무 2컵
소금 1/2티스푼
꿀 1테이블스푼
라임 주스 1컵(라임 4개 분량)
잘게 썬 민트 또는 실란트로
1테이블스푼(선택사항)

조리법:

1. 작은 불에 얇게 썬 무를 넣고 소금을 뿌립니다. 한쪽에 놔둡니다.
2. 작은 불에 꿀, 라임 주스, 허브(사용하는 경우)를 넣고 섞어 드레싱을 만듭니다.
3. 무 위에 드레싱을 부어줍니다.
4. 뚜껑을 덮고 20~30분간 실온에 그대로 둡니다.
5. 담아내기 전 물을 제거합니다.
6. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. 스텔라 파머스 마켓, Rita Khatun 제공

간단한 팁

- 무는 삶거나, 굽거나, 찌서 먹을 수 있습니다.
- 강판에 간 무와 애호박, 라임 주스를 섞으면 맛있는 타코 속을 만들 수 있습니다.
- 무 1단으로 얇게 썬 무 2와 1/2컵 정도가 나옵니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 무의 무청을 떼어냅니다.
- 조리 준비 전 무를 문질러 씻습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

시금치



- 잎이 아삭거리고 짙은 녹색을 띠는 시금치를 선택합니다.
- 시금치를 키친타월 또는 깨끗한 행주로 감쌉니다. 비닐봉지에 담아 3~7일 동안 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에 찬물이 담긴 그릇에 잎을 넣고 깨끗이 헹구어 이물질 제거합니다.
- 시금치는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

과일 시금치 샐러드

재료:

줄기를 제거하고 잎을 찢은 신선한 시금치 4컵
얇게 썬 딸기 1컵
건포도 1컵
기름 2테이블스푼
레몬 주스 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 볼에 시금치, 딸기, 건포도를 넣습니다. 부드럽게 버무립니다.
2. 작은 볼에 기름과 레몬즙을 넣어 드레싱을 만듭니다. 잘 섞어줍니다.
3. 섞은 시금치 위에 드레싱을 붓습니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
4. 잘 버무려 담아냅니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. cityharvest.org의 내용 편집

시금치와 콩

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
잘게 썬 양파 1개
다진 마늘 2쪽
삶은 그레이트 노던 콩 3과 1/2컵
줄기를 제거한 신선한 시금치 6컵
식초 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 자주 저어주면서 2분간 조리합니다.
3. 마늘을 넣고 1분간 조리합니다.
4. 콩을 넣고 뜨거워질 때까지 약 3분간 조리합니다.
5. 식초를 넣고 시금치를 조금씩 넣어 자주 저어주면서 시금치가 살짝 데쳐질 때까지 약 3분간 조리합니다.
6. 소금과 후추로 간을 하고 그릇에 담습니다. 맛있게 드세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분.

간단한 팁

- 시금치를 수프, 밥 또는 파스타 요리에 넣습니다.
- 생시금치를 샐러드나 스무디에 넣어 영양소와 맛을 더할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 물을 담은 그릇에 시금치 잎을 넣고 헹굽니다.
- 시금치 잎을 찢어 수프나 스무디에 넣습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

딸기

- 선명한 빨간색을 띠고 단단한 딸기를 선택합니다.
- 씻지 않은 딸기를 4~7일간 냉장 보관합니다.
먹기 전에 물에 씻고 꼭지를 제거합니다.
- 딸기는 감기 예방과 베인 상처 치료에 좋은 비타민 C를 함유하고 있습니다.



딸기 바질 소스

재료:

잘게 썬 딸기 4컵
꿀 2테이블스푼
레몬 주스 2테이블스푼
얇게 썬 생바질 1/4컵

조리법:

1. 커다란 냄비에 딸기를 넣고 중불로 가열합니다.
2. 딸기가 부드러워질 때까지 약 4분간 조리합니다.
3. 꿀과 레몬즙을 넣고 저어줍니다. 8~10분간 끓입니다.
4. 불을 끄고 바질을 넣은 뒤 잘 섞어줍니다.
5. 따뜻하게 또는 차갑게 차려냅니다.
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. marthastewart.com의 내용 편집

딸기 피망 살사

재료:

잘게 썬 딸기 2컵
얇게 썬 적양파 1/2개
각둑썰기한 할라페노 1개
잘게 썬 홍피망 1/2개
잘게 썬 청피망 1/2개
잘게 썬 주황색 피망 1/2개
레몬 주스 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추, 실란트로

조리법:

1. 중간 크기 볼에 모든 재료를 넣고 섞습니다.
2. 접시에 담아내 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. yummy.com의 내용 편집

간단한 팁

- 뜨겁거나 차가운 시리얼에 잘게 썬 딸기를 넣습니다.
- 요거트 또는 코티지 치즈와 딸기를 섞습니다.
- 요거트, 꿀, 오렌지 주스, 딸기를 갈아 과일 스무디를 만듭니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 딸기의 녹색 꼭지를 떼어냅니다.
- 먹기 전에 딸기를 물에 씻습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

여름 호박

- 단단하고 물렁한 데가 없는 여름 호박(노란색 또는 녹색)을 고릅니다.
- 비닐봉지에 담아 밀봉하지 않은 채로 7~10일간 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 껍질을 물에 문질러 씻은 다음 양 끝을 잘라냅니다. 씨와 껍질은 먹을 수 있으며 섬유질과 영양소가 풍부합니다!
- 여름 호박은 심장 건강에 좋은 칼륨을 함유하고 있습니다.



여름 호박과 흰콩 샐러드

재료:

깍둑썰기한 여름 호박 4컵
잘게 썬 붉은 양파 1컵
삶은 카넬리니 콩 2와 1/4컵 또는
카넬리니 콩 통조림 캔 1개(19온스),
국물을 제거하고 물에 씻은 것
식물성 기름 2테이블스푼
애플 사이다 식초 1/4컵
잘게 썬 로즈메리 1/2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 불에 여름 호박, 양파, 콩을 넣고 섞습니다.
2. 작은 불에 기름, 식초, 로즈메리, 소금, 후추를 넣고 섞어줍니다.
3. 기름 혼합물을 섞은 콩과 호박에 붓고 버무립니다.
4. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

10인분. newhope360.com의 내용 편집

애호박 스파게티

재료:

기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
다진 마늘 4쪽
잘게 썬 토마토 2컵
얇게 채 썬 애호박 4컵
간 맞춤용 소금, 흑후추, 레드 페퍼
플레이크

조리법:

1. 커다란 팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
3. 마늘을 넣고 1분간 저어줍니다.
4. 토마토를 넣고 자주 저어주면서 10분간 조리합니다.
5. 애호박을 넣고 부드러워질 때까지 약 3분간 조리합니다. 입맛에 따라 레드 페퍼 플레이크를 넣습니다.
6. 이대로 먹거나 좋아하는 파스타 또는 곡물과 함께 즐겨보세요!
7. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분.

간단한 팁

- 여름 호박을 강판에 간 다음 생으로 얼리거나 오믈렛에 넣습니다.
- 얇게 썰어 샐러드 또는 차가운 생채소 플래터에 넣습니다.
- 잘게 썬 여름 호박을 소량의 물에 넣고 3분간 찐다. 흑후추, 생허브로 간을 맞춥니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 신선한 호박을 씻습니다.
- 어른의 감독하에 호박을 강판에 갑니다.
- 플라스틱 칼로 호박을 자릅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

고구마

- 단단하고 껍질이 매끄러운 고구마를 선택합니다.
- 서늘하고 건조한 장소에 1~2주 동안 보관합니다.
- 조리 전에는 문질러 씻은 다음 싹과 어두운 부분을 떼어냅니다.
껍질에는 섬유질과 영양소가 풍부하니 벗기지 말고 같이 조리합니다.
- 고구마는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



고구마와 사과 볶음

재료:

식물성 기름 2테이블스푼
잘게 썬 고구마 4컵
강판에 간 신선한 생강 1티스푼(선택사항)
잘게 썬 사과 2컵
계피 1티스푼

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 냄비에 고구마를 넣고 뚜껑을 덮은 후 5분간 조리합니다.
3. 물 1/2컵과 생강(사용하는 경우)을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 자주 저어주면서 5분간 조리합니다.
4. 사과와 계피를 넣습니다. 고구마가 부드러워질 때까지 10분간 조리합니다.
5. 바로 그릇에 담아 디저트 또는 달콤한 곁들임 요리로 즐겨보세요.
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분. recipes.sparkpeople.com의 내용 편집

고구마와 레드 빈 칠리

재료:

식물성 기름 2티스푼
깍둑썰기한 양파 1개
깍둑썰기한 고구마 3컵
다진 마늘 2쪽
잘게 썬 토마토 2컵
치폴레 칠리 파우더 1과 1/2테이블스푼
강판에 간 커민 2티스푼(선택사항)
삶은 레드 빈 1과 1/2컵 또는 레드 빈 통조림 1캔(15와 1/2온스), 국물을 제거하고 물에 씻은 것
잘게 썬 실란트로 2테이블스푼(선택사항)
간 맞춤형 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣습니다. 약 4분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
3. 저으면서 고구마와 양념을 넣고 1분간 노릇노릇하게 익힙니다.
4. 토마토와 물 1과 1/2컵을 넣습니다. 10분간 끓입니다.
5. 콩을 넣습니다. 콩이 뜨거워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
6. 실란트로, 소금, 후추를 넣습니다.
7. 접시에 담아내 드세요!
8. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. eatingwell.com의 내용 편집

간단한 팁

- 고구마를 구우려면 문질러 씻은 뒤 화씨 375도(약 190°C)에서 1시간 동안 굽습니다.
- 고구마를 썰고 부드러워질 때까지 삶은 뒤 으깬다. 단맛을 내려면 오렌지 주스와 흑설탕을 약간 넣습니다.
- 고구마와 감자를 함께 요리하면 영양소와 맛이 한층 더해집니다.

맛에 변화 주기: 칠리

- 다른 향신료와 함께 계피 한 티스푼을 더해줍니다. 감칠맛을 더해주려면 식초 한 티스푼이나 시트러스 계열 주스를 넣어 요리를 마무리합니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 nyc.gov에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 jsyfruitveggies.org에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

토마토



- 단단하고 껍질이 매끄러운 토마토를 고릅니다. 덜 익은 토마토는 실온에서 후숙합니다.
- 직사광선을 피해 실온에 토마토를 보관합니다. 익은 토마토는 일주일 이내에 사용합니다. 토마토는 냉장 보관하지 않은 것이 가장 맛있습니다. 상하기 전에 사용할 수 없는 경우에만 냉장 보관합니다.
- 물에 씻어 생으로 또는 요리해서 먹습니다.
- 토마토는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

쉽게 만드는 토마토소스

재료:

식물성 기름 1과 1/2티스푼
잘게 썬 양파 1개
잘게 썬 토마토 2와 1/2컵
잘게 썬 마늘 2쪽
오레가노 1/2티스푼(선택사항)
소금 1/2티스푼
후추 1/4티스푼

조리법:

1. 커다란 프라이팬에 기름을 두르고 중불로 가열합니다. 양파를 넣고 부드러워질 때까지 조리합니다. 자주 저어줍니다.
2. 토마토, 마늘, 오레가노, 소금, 후추를 넣습니다.
3. 15~20분간 또는 걸쭉해질 때까지 졸입니다.
4. 파스타, 밥 또는 삶은 채소에 얹어 담아냅니다. 맛있게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

5인분.

칠레식 토마토 샐러드

재료:

얇게 슬라이스한 양파 2컵
소금 1/2티스푼
슬라이스한 토마토 8컵
찢은 바질 또는 실란트로 1/4컵
기름 1테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 작은 볼에 양파를 넣고 소금을 뿌립니다. 20~30분간 그대로 둡니다.
2. 양파를 물에 씻고 소금을 제거합니다. 물기를 충분히 뺍니다.
3. 큰 볼에 토마토, 물기를 제거한 양파, 바질 또는 실란트로를 넣고 섞어줍니다. 기름을 넣은 뒤 잘 섞어줍니다.
4. 바로 먹거나 냉장고에 넣어 차갑게 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

8인분. 스텔라 파머스 마켓, Beth Bainbridge 제공

간단한 팁

- 중간 크기 토마토 1개로 잘게 썬 토마토 1컵을 얻을 수 있습니다.
- 잘게 썬 토마토를 스크램블드에그에 넣습니다.
- 나만의 특제 토마토수프를 만들어보세요! 잘게 썬 양파와 마늘이 부드러워질 때까지 볶습니다. 좋아하는 허브, 잘게 썬 토마토, 저나트륨 육수를 넣습니다. 10~15분간 끓인 다음 맛있게 먹습니다!

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물에 토마토를 씻습니다.
- 토마토를 으깨거나 잘라 간단한 소스 또는 살사를 만듭니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

수박

- 크기에 비해 무겁고, 멍이나 물렁한 데가 없는 수박을 선택합니다.
- 자르지 않은 수박을 보관할 때는 직사광선을 피해 최대 1주일까지 실온 보관합니다. 자른 수박은 최대 5일 동안 냉장 보관합니다.
- 먹기 전에는 수박을 씻은 다음 반으로 또는 웨지 형태로 자르고 씨를 제거합니다.
- 수박은 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.



매콤한 수박 릴리쉬

재료:

씨를 제거하고 깎둑썰기한 수박 3컵
얇게 썬 오이 2개
잘게 썬 양파 1/2개
얇게 썬 당근 1개
애플 사이드 식초 1/4컵
레드 페퍼 플레이크 1티스푼
잘게 썬 민트 2테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1테이블스푼(선택사항)
간 맞춤용 소금, 흑후추

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 부드럽게 섞어줍니다.
2. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. wchstv.com의 내용 편집

수박 검은콩 살사

재료:

씨를 제거하고 잘게 썬 수박 2컵
삶은 검은콩 1컵
잘게 썬 양파 1/2컵
잘게 썬 청고추 1테이블스푼
다진 마늘 1쪽
라임 주스 2테이블스푼
식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 실란트로 1테이블스푼(선택사항)

조리법:

1. 큰 볼에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다.
2. 차게 한 후 담아내 맛있게 드세요!
3. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분.

간단한 팁

- 네모로 썬 수박이나 동그랗게 파낸 수박을 과일샐러드에 넣습니다.
- 껍질에 흐린 노란색 부분이 있는 수박을 고릅니다. 수박이 익었다는 표시입니다.
- 수박 조각을 물에 넣어 상쾌한 음료를 만듭니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 수박을 손가락으로 퍼내 간식으로 먹거나 요리에 넣습니다.
- 손가락으로 수박 웨지에서 씨를 빼냅니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

겨울 푸른잎채소



- 잎이 무성하고 녹색이며, 촉촉하고 아삭아삭한 채소를 고릅니다.
- 물에 적신 키친타월 또는 깨끗한 행주로 씻지 않은 푸른잎채소를 씻은 후, 비닐봉지에 담아 3~5일간 냉장고에 보관합니다.
- 먹기 전에 잎을 물에 씻고 한입 크기로 찢어줍니다.
- 겨울 푸른잎채소는 눈과 피부 건강에 좋은 비타민 A를 함유하고 있습니다.

사과 드레싱을 곁들인 푸른잎채소 샐러드

재료:

잘게 썬 사과 1개
강판에 간 사과 1개
슬라이스한 푸른잎채소 12컵
(케일, 겨자잎 또는 시금치)
애플 사이다 식초 2테이블스푼
레몬 주스 1티스푼
식물성 기름 2테이블스푼
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 볼에 잘게 썬 사과와 채소를 넣습니다.
2. 작은 볼에 강판에 간 사과, 식초, 레몬즙과 기름을 넣어 드레싱을 만듭니다.
3. 채소에 드레싱을 넣고 잘 섞어줍니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
4. 접시에 담아내 드세요!
5. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

6인분. bonappetit.com의 내용 편집

동부콩과 콜라드 그린

재료:

식물성 기름 1테이블스푼
잘게 썬 양파 1컵
다진 마늘 3쪽
잘게 썬 콜라드 그린 8컵
잘게 썬 토마토 2컵
잘게 썬 딜 1/4컵
삶은 동부콩 1과 1/2컵 또는 동부콩 통조림
1캔(15와 1/2 온스), 국물을 제거하고
물에 씻은 것
간 맞춤용 소금, 후추

조리법:

1. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열합니다.
2. 양파와 마늘을 넣고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다.
3. 채소, 토마토, 딜과 물 1/2컵을 넣습니다. 들러붙지 않도록 필요에 따라 물을 넣습니다. 채소가 부드러워질 때까지 20~25분간 조리합니다.
4. 동부콩을 넣습니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다. 저어줍니다.
5. 바로 담아내 드세요!
6. 남은 건 냉장고에 보관합니다.

4인분. nytimes.com의 내용 편집

간단한 팁

- 겨울 푸른잎채소에는 케일, 콜라드 그린, 겨자잎, 근대 등이 있습니다. 레시피에는 어떤 품종이든 대신 사용해도 괜찮습니다.
- 기름과 마늘을 넣고 겨울 푸른잎채소를 요리하면 간편한 반찬을 만들 수 있습니다.
- 푸른잎채소는 식초, 생강, 레몬 주스 또는 레드 페퍼 플레이크로 간을 할 수 있습니다.

아이들이 할 수 있는 일:

- 찬물에 잎을 씻습니다.
- 푸른잎채소를 조각조각 찢습니다.

건강한 식습관을 위한 팁을 참고하려면 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) 페이지에서 좋아요를 클릭하세요. 스타라 파머스 마켓(Stellar Farmers Markets)에 관한 자세한 정보를 확인하려면 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)에서 "farmers markets" (파머스 마켓) 을 검색하세요. 웹사이트 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 좋은 레시피를 더 찾아보세요. 이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Korean

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health