

# Recetas del mercado de agricultores

Haga clic en las frutas y en las verduras que aparecen a continuación para encontrar recetas fáciles y deliciosas

- Manzanas
- Remolachas
- Frijoles negros
- Arándanos azules
- Hojas verdes rehogadas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Calabacín
- Repollo
- Zanahorias
- Garbanzos
- Maíz/Choclo
- Pepinos
- Berenjena
- Agua con infusión de frutas
- Ejotes
- Lechuga
- Melones
- Melocotones
- Peras
- Pimientos
- Ciruelas
- Papas
- Calabaza
- Rábanos
- Espinaca
- Fresas
- Zapallitos
- Batatas
- Tomate
- Sandía
- Hojas verdes de invierno



Para obtener consejos de alimentación saludable, denos “me gusta” en Facebook en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque “farmers markets” (mercado de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) de Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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 (llamada de voz y TDD).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Manzanas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija manzanas firmes que tengan una cáscara lisa, brillante y sin magullones.
- Para preparar manzanas frescas, solo lávelas y disfrútelas. La cáscara puede comerse.
- Para almacenar las manzanas frescas, manténgalas sin lavar en el refrigerador de tres a cuatro semanas.
- Las manzanas contienen fibra, especialmente en la cáscara, lo cual ayuda a mantener un buen tránsito intestinal.



## Puré de manzana

### Ingredientes:

6 manzanas, sin carozo y cortadas en cubitos  
1 cucharadita de canela (opcional)

### Instrucciones:

1. Coloque las manzanas, la canela y 1 taza de agua en una olla mediana.
2. Lleve la mezcla a ebullición a fuego alto, removiendo con frecuencia.
3. Reduzca a fuego medio y déjela hervir durante 30 minutos o hasta que las manzanas estén muy blandas. Revuelva la mezcla con frecuencia.
4. Déjela grumosa o píselas con un tenedor para lograr un puré más uniforme.
5. Sirva el puré caliente o frío.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

**Rinde para 6 porciones.**

## Manzanas y peras salteadas

### Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal  
2 manzanas picadas  
1 pera picada  
2 cucharadas de jugo de limón  
½ cucharadita de canela  
¼ cucharadita de nuez moscada molida

### Instrucciones:

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

**Rinde para 6 porciones.**

*Adaptado de [www.diabetic-recipes.com](http://www.diabetic-recipes.com)*

## Consejos rápidos

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

**¡Cocinar es pasar tiempo en familia!  
Los niños pueden:**

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Remolachas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija remolachas firmes, lisas y con un color oscuro e intenso.
- Para prepararlas, quíteles las hojas, dejando 1 pulgada del tallo. Friéguelas bien. Las raíces y la cáscara de las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Para mantenerlas frescas, separe las hojas de las remolachas de las raíces, guárdelas en el refrigerador y úselas dentro de las siguientes dos semanas.
- Las remolachas contienen fibra, lo cual ayuda a mantener un buen tránsito intestinal.



## Ensalada de remolacha y zanahoria con jengibre

### Ingredientes:

- 4 tazas de remolacha rallada
- 4 tazas de zanahoria rallada
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile poblano picado
- 1 cucharada de jengibre finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de mostaza
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.yummly.com](http://www.yummly.com)

## Remolachas y hojas glaseadas

### Ingredientes:

- 1 cebolla en rebanadas
- 5 remolachas con hojas picadas
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta

### Instrucciones:

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

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de The Modern Vegetarian Kitchen por Peter Berley

## Consejos rápidos

- Tenga cuidado al prepararlas. ¡El jugo de las remolachas puede manchar! Utilice sal para limpiar las manchas de remolacha de las manos.
- Agregue rebanadas de remolacha cocida a las ensaladas.
- ¡No tire las hojas de las remolachas! Lávelas, píquelas y utilícelas en sopas y platillos salteados.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar las remolachas.
- Lavar y cortar las hojas de las remolachas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Frijoles negros

## Puntos clave

- Antes de preparar los frijoles secos, quite las piedrecitas y los frijoles arrugados.
- Remoje los frijoles secos durante ocho horas o durante toda la noche antes de cocinarlos.
- En lugar de remojarlos durante la noche, cubra los frijoles con agua fría y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo en el agua durante una a dos horas. No añada sal al agua de remojo. Escurra el agua y lave los frijoles con agua limpia. Para cocinarlos, déjelos hervir durante una a dos horas.
- Los frijoles son una fuente económica de proteína y fibra.



## Estofado de frijoles negros y batatas

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 pimiento verde picado
- 1½ tazas de batata en cubitos
- 2 tazas de agua
- 2 tomates picados
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 cucharadas de perejil fresco picado o 2 cucharaditas de perejil deshidratado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla, el ajo y el chile pimiento. Cocine hasta que estén blandos.
2. Añada la batata y el agua. Cocine hasta que las batatas estén blandas, unos 15 minutos.
3. Añada el tomate, los frijoles, el perejil, sal y pimienta. Cocine durante 5 minutos más.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de <http://fatfreevegan.com>

## Salsa de frijoles negros para untar

### Ingredientes:

- 1½ tazas de frijoles negros cocidos o 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros escurridos
- 1 cebolla picada
- ¾ cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de albahaca picada (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 10 porciones.

Adaptado de [www.vegweb.com](http://www.vegweb.com)

## Consejos rápidos

- Una libra de frijoles crudos (dos tazas) equivale a cinco o seis tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles enlatados pueden reemplazar los frijoles secos cocidos en cualquier receta.
- Los frijoles secos se pueden mantener en un recipiente hermético por un año.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Arándanos azules

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija arándanos azules frescos que se sientan firmes y no arrugados.
- Para preparar arándanos azules frescos, lávelos y quíteles los tallos.
- Para almacenar los arándanos azules frescos, refrigérelos por hasta tres días o guárdelos dentro de una bolsa de plástico y congélelos de tres a seis meses.
- Los arándanos azules contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Ensalada de frutas con arándanos azules y tomillo

### Ingredientes:

- 1 taza de arándanos azules
- 4 melocotones o nectarinas picados
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 2 cucharaditas de jengibre pelado rallado
- 2 cucharadas de jugo de limón o más, a gusto
- 2 cucharadas de agua
- 1 melocotón rallado
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
2. Enfríe en el refrigerador durante al menos 1 hora.
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 5 porciones.

Adaptado de [www.simplyrecipes.com](http://www.simplyrecipes.com)

## Conserva de arándanos azules y uvas

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

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

### Rinde para 10 porciones.

Adaptado de [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)

## Consejos rápidos

- Agréguelos al cereal del desayuno o a un yogur bajo en grasa.
- Combine los arándanos azules con hielo y su fruta favorita fresca o congelada para preparar un batido.
- Compre los arándanos azules cuando están en temporada y congélelos para disfrutarlos todo el año.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar los arándanos azules antes de comerlos.
- Colocarlos en un tazón o en una bolsa para disfrutar como merienda en casa o en el carro.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Hojas verdes rehogadas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, busque hojas verdes que estén húmedas y crujientes, con un color verde oscuro.
- Para prepararlas, lávelas bien y quite las hojas del tallo.
- Para almacenarlas, envuelva las hojas verdes sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas dentro de una bolsa de plástico y manténgalas en el refrigerador durante tres a cinco días.
- Las hojas verdes oscuras contienen hierro, que es bueno para la circulación.



## Berza con salsa picante de maní

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas
- 6 tazas de berza picada
- ¼ taza de agua
- 1 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el ajo y las hojuelas de chile rojo. Cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos. Revuelva la mezcla con frecuencia.
3. Añada la berza y el agua. Cubra y cocine hasta que la berza esté blanda, aproximadamente 15 minutos.
4. Agregue el tomate y la mantequilla de maní. Añada pimienta negra a gusto.
5. Revuelva bien. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

## Rinde para 6 porciones.

Adaptado de The NYC Green Cart Fresh Food Pack

## Hojas verdes y ajo

### Ingredientes:

- 8 tazas de hojas verdes rehogadas picadas
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada el ajo y las hojuelas de chile rojo al aceite y cocine durante 1 minuto, removiendo con frecuencia.
3. Añada las hojas verdes rehogadas a la olla. Cocine durante 3 minutos, removiendo con frecuencia.
4. Agregue agua. Cubra y cocine hasta que las hojas verdes queden sofridas, aproximadamente 4 minutos.
5. Destape la olla. Revuelva constantemente, cocine hasta que se haya evaporado toda el agua, aproximadamente 5 minutos.
6. Añada sal y pimienta a gusto. ¡Disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

## Rinde para 4 porciones.

## Consejos rápidos

- Las hojas verdes rehogadas son una mezcla de hojas verdes oscuras. La mezcla puede incluir berza, col rizada, acelga suiza, hojas de mostaza, hojas de nabo y hojas de remolacha.
- Las hojas verdes rehogadas pueden agregarse a sopas unos minutos antes de servirse.
- 1 libra de hojas verdes equivale a aproximadamente ocho tazas de hojas picadas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar las hojas con agua fría.
- Separar en pedazos las hojas verdes para agregarlas a un plato.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).  
Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Brócoli

## Puntos clave

- Para comprar el mejor, elija brócoli con tallos y cogollos de color verde oscuro.
- Para prepararlo, lávelo y quite los cogollos de los tallos. Disfrute de los cogollos y los tallos crudos o cocidos.
- Para mantenerlo fresco, guárdelo en el refrigerador, sin lavar, dentro de una bolsa de plástico por hasta una semana.
- El brócoli contiene vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



## Brócoli salteado

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 tazas de cogollos de brócoli
- 2 zanahorias picadas
- ½ taza de agua
- 1 chile pimiento cortado en tiras
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal (opcional)

### Instrucciones:

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

**Rinde para 5 porciones.**

## Salsa de brócoli y garbanzos

### Ingredientes:

- 4 tazas de brócoli picado
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de comino
- 2 tazas de agua
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego alto, lleve el agua a ebullición.
2. Añada el brócoli y cocine durante 5 minutos.
3. Enjuague el brócoli en agua fría hasta que se enfríe.
4. Licúe todos los ingredientes en una licuadora.
5. Sirva o enfríe. ¡Disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

**Rinde para 8 porciones.**

*Adaptado de [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)*

## Consejos rápidos

- Prepare el brócoli crudo con un aderezo para ensalada con bajo contenido de grasas para disfrutar de una merienda saludable y crujiente.
- ¡No tire los tallos de brócoli a la basura! Se pueden cortar en rebanadas y usarse para combinar con su salsa favorita.
- Prepare el brócoli al vapor con ajo, como una deliciosa guarnición.

**¡Cocinar es pasar tiempo en familia!**

**Los niños pueden:**

- Lavar los tallos de brócoli.
- Separar pedazos de brócoli del tallo.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Coles de Bruselas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija coles de Bruselas que se sientan firmes y sean de color verde brillante, sin hojas amarillas o marchitas y con pocos agujeros.
- Para prepararlas, quíteles el tallo y las hojas descoloridas. Lave bien.
- Para mantenerlas frescas, guarde las coles de Bruselas sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta diez días.
- Las coles de Bruselas contienen calcio, el cual es bueno para fortalecer los huesos.



## Coles de Bruselas con aderezo de maní

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

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

### Rinde para 5 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets

## Coles de Bruselas con manzana y cebolla

### Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal  
1 taza de cebolla cortada en cubitos  
4 tazas de coles de Bruselas en rebanadas  
2 tazas de manzana cortada en cubitos  
2 cucharadas de jugo de limón  
½ cucharadita de pimienta negra  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 8 porciones.

Adaptado de [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

## Consejos rápidos

- Las coles de Bruselas se pueden comer crudas: simplemente desmenúcelas para agregarlas a ensaladas. También saben muy bien cuando se preparan al vapor, asadas o salteadas.
- Para asar las coles de Bruselas, combínelas con una pequeña cantidad de aceite, sal y pimienta. Colóquelas en una bandeja para hornear y áselas a 400 °F durante 30 a 40 minutos.
- Corte las coles de Bruselas en cuartos y añádalas a guisos, estofados y sopas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Quitar las hojas externas de las coles de Bruselas.
- Ayudar a añadir coles de Bruselas a aderezos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Calabacín

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija calabacines que sean pesados para su tamaño y que tengan la cáscara lisa y firme.
- Para prepararlo, lávelo y quite las semillas. No le quite la cáscara y hornee por 30 minutos a 350 °F, o cocine sobre la hornalla hasta que esté blando.
- Para mantenerlo fresco, guárdelo en un lugar fresco y seco por hasta tres meses.
- El calabacín contiene potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.

## Calabacín y sidra de manzana

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 4 tazas de calabacín sin semilla y cortado en cubos
- ¾ taza de sidra de manzana
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas o 2 cucharaditas de hierbas secas (salvia, romero o tomillo)

Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda.
2. Añada el calabacín y la sidra de manzana. Cocine durante aproximadamente 15 minutos.
3. Agregue hierbas, sal y pimienta a gusto. Cocine durante aproximadamente 2 minutos.
4. Sirva de inmediato.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 6 porciones.

## Calabacín con berza

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 chile pimiento rojo picado
- 3 tazas de calabacín sin semilla y cortada en cubos
- 3 tazas de berza picada
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el chile pimiento y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada el calabacín y cocínelo con la olla tapada durante 5 minutos.
3. Añada la berza, la sal, la pimienta y el agua. Agregue más agua, si es necesario, para evitar que se pegue. Cocine hasta que las verduras estén blandas, unos 8 a 10 minutos.
4. Sirva de inmediato.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde para 4 porciones.



## Consejos rápidos

- Pueden usarse otros tipos de calabaza en las recetas. ¡Pruebe la calabaza bellota, la calabaza Hubbard o la Kabocha para lograr un sabor o una textura nuevos!
- Cuando le haya sobrado calabaza de una receta, añádala al yogur o a la avena.
- Añada calabacín a las sopas o los guisados.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Quitarle las semillas al calabacín y desecharlas u hornearlas para obtener una deliciosa merienda.
- Rellenar las mitades del calabacín con una mezcla de verduras.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Repollo

## Puntos clave

- Para comprar lo mejor, elija repollos con cabezas firmes y sin manchas color café.
- Para prepararlo, retire las hojas exteriores y lávelo bien.
- Para mantenerlo fresco, refrigere el repollo sin lavar por hasta dos semanas.
- El repollo contiene vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



## Ensalada de repollo y eneldo

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

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

## Rinde para 6 porciones.

Adaptado de <http://recipes.sparkpeople.com>

## Repollo guisado

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tallos de apio finamente picados
- 3 tazas de repollo picado
- 2 tazas de tomates picados o 1 lata (14.5 onzas de tomates guisados)
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén freidora grande a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el ajo y el apio.
3. Cocine durante 5 minutos o hasta que estén blandos.
4. Añada el repollo y los tomates, y cocine sin tapar durante 3 minutos; luego tape la sartén y cocine durante aproximadamente 20 minutos, hasta que el repollo esté blando. Revuelva la mezcla con frecuencia.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Sirva frío o caliente.
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

## Rinde para 4 porciones.

## Consejos rápidos

- Con repollo, se puede preparar una deliciosa ensalada cruda. Simplemente píquelo o córtelo en tiras y mézclelo con su aderezo favorito.
- Las hojas de repollo se pueden rellenar con arroz y frijoles cocidos.
- Agregue repollo picado a sopas, platillos salteados y guisados para añadir volumen, nutrientes y sabor.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Quitar las hojas exteriores de las cabezas de repollo.
- Rellenar las hojas con algún relleno.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Zanahorias

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija zanahorias firmes, lisas y sin grietas.
- Para prepararlas, simplemente lávelas bien con agua. No hay necesidad de quitarles la cáscara, la cual está llena de nutrientes.
- Para mantenerlas frescas, refrigere las zanahorias sin lavar por hasta dos semanas. Refrigere las zanahorias cocidas por hasta tres días.
- Las zanahorias contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Ensalada de zanahoria y pasas

### Ingredientes:

2 tazas de zanahoria rallada  
¼ taza de pasas  
1 manzana cortada en cubitos  
1 cucharada de aceite vegetal  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 diente de ajo finamente picado  
¼ cucharadita de canela  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

**Rinde para 5 porciones.**

## Zanahorias y tomates rehogados

### Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal  
1 cucharada de semillas enteras de cilantro o de comino (o 1 cucharadita si están molidas)  
1 taza de cebolla picada  
4 tazas de zanahoria picada  
4 dientes de ajo finamente picados  
1 taza de tomate picado  
½ taza de menta picada  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Añada el cilantro o el comino y la cebolla, y cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada la zanahoria y el ajo y cocine durante 3 minutos.
4. Agregue el tomate y la mitad de la menta y cocine hasta que la zanahoria esté blanda, aproximadamente 10 minutos.
5. Apague el fuego y agregue la pimienta y el resto de la menta.
6. ¡Sirva y disfrute!

**Rinde para 4 porciones.**

*Adaptado de [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)*

## Consejos rápidos

- Coma palitos de zanahoria sin nada, con aderezo para ensalada o salsa con bajo contenido de grasas.
- Añada zanahorias ralladas a sopas o ensaladas.
- Lave y cocine las hojas de las zanahorias para comerlas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Garbanzos

## Puntos clave

- Antes de preparar los garbanzos crudos, quite las piedrecitas y los garbanzos arrugados.
- Para remojar los garbanzos crudos, cúbralos con agua fría y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje los garbanzos en remojo en el agua durante una o dos horas. *No añada sal al agua de remojo.* Escorra y lave los garbanzos con agua limpia.
- Para cocinarlos, cúbralos con agua y déjelos hervir durante una o dos horas. No deje que se sequen. Siempre deben estar cubiertos con agua.
- Los garbanzos son una fuente económica de proteína, fibra, hierro y vitamina B.



## Garbanzos salteados

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 4 tazas de hojas de col rizada picadas
- 1 cucharada de orégano fresco picado o 1 cucharadita de orégano deshidratado
- 2 cucharaditas de perejil (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En una sartén freidora grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén blandos.
3. Añada los garbanzos y cocine durante aproximadamente 5 minutos.
4. Añada la col rizada, el orégano y el perejil, y cocine durante 6 minutos más.
5. Retire del fuego y agregue jugo de limón. Mezcle bien.
6. Sirva de inmediato.
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de [www.101cookbooks.com](http://www.101cookbooks.com)

## Ensalada de garbanzos

### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1 pepino cortado en cubitos
- 1/3 taza de chile pimiento 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 deshidratado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine los garbanzos, la cebolla, el pepino, el chile pimiento y el tomate.
2. Para preparar el aderezo, combine el aceite, el vinagre, el orégano, sal y pimienta en un tazón pequeño.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de garbanzos. Mezcle bien.
4. Sirva inmediatamente o enfríe antes de servir.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 5 porciones.

Adaptado de <http://allrecipes.com>

## Consejos rápidos

- Los garbanzos pertenecen a la misma familia que los frijoles.
- Una libra de garbanzos crudos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de garbanzos cocidos.
- Los garbanzos crudos se pueden mantener en un recipiente hermético durante un año.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Clasificar y sacar los pedazos rotos y los garbanzos arrugados.
- Cubrir los garbanzos con agua para remojarlos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Maíz/Choclo

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, busque cáscaras verdes frescas, sin manchas de oxidación.
- Puede comer el maíz crudo, cocido, asado, o agregarlo a sopas, guisados o platillos salteados.
- Para guardar el maíz fresco, déjele la cáscara y envuélvalo en una bolsa de plástico. Refrigere por hasta siete días.
- El maíz contiene fibra, lo cual ayuda a mantener un buen tránsito intestinal.



## Ensalada de maíz crudo

### Ingredientes:

4 elotes de maíz/choclos  
1 cebolla roja picada  
2 tomates picados  
2 zanahorias ralladas  
2 cucharadas de aceite vegetal  
¼ taza de vinagre  
1 taza de cilantro fresco picado  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de  
<http://www.greenmarketrecipes.com>

## Polenta de maíz fresco

### Ingredientes:

4 elotes de maíz/choclos  
1 cucharada de aceite  
½ taza de cebolla picada  
½ cucharadita de sal  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Ralle los granos de maíz con un rallador cuadrado. Guarde los sólidos y los líquidos.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el maíz y cocine hasta que esté espeso, aproximadamente 3 minutos.
4. Retire del fuego, y agregue sal y pimienta a gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de <http://food52.com>

## Consejos rápidos

- El maíz puede comerse crudo. Solo quite los granos de la mazorca y agréguelos a ensaladas.
- Para hervirlo, quite la cáscara y las barbas, y luego coloque los elotes/choclos enteros en agua hirviendo durante siete minutos.
- Un elote rinde ½ o ¾ de taza de granos.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Quitar las cáscaras y las barbas de los choclos/elotes.
- Mezclar los ingredientes de las ensaladas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

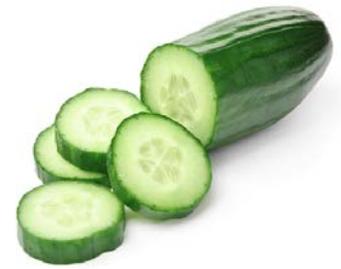
**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Pepinos

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija pepinos firmes, sin manchas ni magullones.
- Para prepararlos, solo lávelos y corte los extremos. La cáscara y las semillas se pueden comer y están llenas de fibra y nutrientes.
- Para mantenerlos frescos, refrigere los pepinos enteros por hasta una semana.
- Los pepinos contienen mucha agua, lo cual es bueno para mantenerse hidratado.



## Pepinos agridulces

### Ingredientes:

3 pepinos en rebanadas finas  
½ cebolla roja picada  
½ taza de vinagre de vino tinto  
½ taza de agua  
2 cucharadas de azúcar  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de <http://ourbestbites.com>

## Ensalada de pepino y tomate

### Ingredientes:

2 pepinos en rebanadas  
2 tomates picados  
1 cebolla en rebanadas  
½ cucharadita de ajo picado  
½ cucharadita de orégano seco (opcional)  
1 cucharada de aceite vegetal  
3 cucharadas de vinagre  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Deje enfriar durante una hora.
3. Revuelva y sirva. ¡Disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 6 porciones.

## Consejos rápidos

- Añada pepino picado a ensaladas o sándwiches para que sean más crujientes.
- Corte los pepinos a la mitad y sáqueles las semillas. Rellene con requesón con bajo contenido de grasas, ensalada de huevo o atún.
- Prepare encurtido de pepinos rápido. Combine partes iguales de vinagre y agua con una pizca de sal y sus especias favoritas. Vierta sobre rebanadas de pepino fresco y disfrute en una hora.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

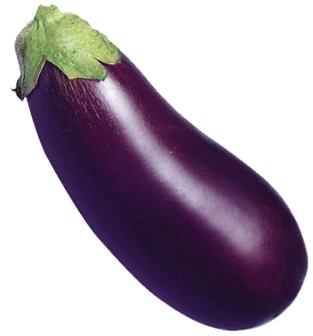
**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Berenjena

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija berenjenas con la cáscara lisa y sin áreas blandas.
- Para prepararlas, lávelas y córtelas la parte de arriba. La cáscara y las semillas se pueden comer y contienen fibra y nutrientes.
- Para mantenerlas frescas, guarde las berenjenas sin lavar en el refrigerador por cuatro a diez días.
- Las berenjenas contienen antioxidantes, los cuales ayudan a combatir las enfermedades.



## Berenjena con albahaca

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ jalapeño sin semillas y cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo cortados en cubitos
- 8 tazas de berenjena cortada en cubitos
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- 1 taza de albahaca picada
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada el jalapeño y el ajo y cocine durante 2 minutos. Revuelva la mezcla con frecuencia.
2. Añada la berenjena y revuelva. Agregue el agua, cubra la sartén y cocine hasta que la berenjena esté blanda, unos 6 o 7 minutos. Agregue más agua, si es necesario.
3. Añada la salsa de soja y la miel, y revuelva. Apague el fuego.
4. Añada la albahaca y revuelva. Añada sal y pimienta a gusto.
5. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 8 porciones.

Adaptado de <http://www.thaitable.com>

## Guiso de tomate y berenjena

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el chile pimiento, y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada el ajo y cocine durante 1 minuto. Añada la berenjena y cocine durante 5 minutos más.
3. Agregue el tomate y el tomillo, revuelva y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que la salsa se espese y la berenjena esté completamente cocida, aproximadamente 15 minutos. Añada sal y pimienta a gusto. Revuelva la mezcla con frecuencia.
4. Sirva fría o caliente y ¡disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 8 porciones.

Adaptado de [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

## Consejos rápidos

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

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar la berenjena antes de cocinarla.
- Cortar un pedazo de berenjena en trocitos pequeños con un cuchillo plástico.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Agua con infusión de frutas

## Consejos rápidos

- Para mantenerse hidratado, beba suficiente agua todos los días. Beba más cuando haga calor y cuando haga actividad física.
- Llene una botella de agua y llévela con usted durante el día.
- ¡Sea creativo! Mejore el sabor del agua agregando una rebanada de su fruta favorita.



<b>Primavera: Fresa y albahaca</b>	<b>Principios del verano: Bayas mixtas</b>
<p><b>Ingredientes:</b> 2 tazas de fresas en rebanadas ¼ taza de hojas frescas de albahaca Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p><b>Instrucciones:</b> 1. Coloque las fresas y la albahaca en una jarra. 2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos. 3. Añada hielo a la jarra y termine de llenarla con agua. Revuelva la fruta para mezclar. 4. Sirva inmediatamente o enfríe, tapado, en el refrigerador. ¡Disfrute!</p>	<p><b>Ingredientes:</b> 2 tazas de arándanos azules, frambuesas o moras Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p><b>Instrucciones:</b> 1. Coloque las bayas en una jarra. 2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos. 3. Añada hielo a la jarra y termine de llenarla con agua. Revuelva la fruta para mezclar. 4. Sirva inmediatamente o enfríe, tapado, en el refrigerador. ¡Disfrute!</p>
<b>Finales del verano: Sandía y jalapeño</b>	<b>Otoño/inverno: Manzana, pera y jengibre</b>
<p><b>Ingredientes:</b> 2 tazas de sandía picada ½ jalapeño sin las semillas y en rebanadas finas Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p><b>Instrucciones:</b> 1. Coloque la sandía y el jalapeño en una jarra grande. 2. Aplaste los ingredientes con una cuchara. 3. Añada hielo y agua a la jarra. Revuelva para mezclar. 4. Sirva inmediatamente o enfríe, tapado, en el refrigerador. ¡Disfrute!</p>	<p><b>Ingredientes:</b> 1 manzana en rebanadas 1 pera en rebanadas 2 cucharadas de jengibre finamente picado Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p><b>Instrucciones:</b> 1. Coloque todos los ingredientes en una jarra y presiónelos suavemente para liberar algunos de los jugos. 2. Añada hielo y agua a la jarra. Revuelva para mezclar y ¡disfrute!</p>

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Ejotes

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija ejotes firmes y crujientes.
- Para prepararlos, lave los ejotes y corte los extremos antes de comerlos.
- Para almacenarlos, colóquelos dentro de una bolsa de plástico holgada y manténgalos en el refrigerador durante tres a cinco días.
- Los ejotes contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.

## Ejotes salteados con maíz

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añada el ajo y el jalapeño y cocine durante 1 minuto. Revuelva la mezcla con frecuencia.
3. Añada los ejotes, el maíz y las cebolletas. Mezcle bien.
4. Cocine hasta que los ejotes estén blandos, unos 4 a 5 minutos. Revuelva la mezcla con frecuencia.
5. Reduzca a fuego medio. Añada el cilantro, la salsa de soja y la miel. Mezcle bien y cocine durante 1 minuto.
6. Sirva y disfrute.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de <http://www.bonappetit.com>

## Ensalada de ejotes y tomates cherry

### Ingredientes:

- 4 tazas de ejotes picados
- 4 tazas de tomates cherry cortados a la mitad
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 2 tazas de agua
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de chalotes finamente picados
- 1/8 cucharadita de hojuelas de chile pimienta roja machacadas (opcional)

### Instrucciones:

1. Lleve el agua a ebullición en una olla grande a fuego alto.
2. Añada los ejotes y cocine hasta obtener la firmeza deseada.
3. Pase los ejotes por agua fría hasta que se enfrien.
4. Mezcle los ejotes enfriados, los tomates y la albahaca en un tazón.
5. Para preparar el aderezo, combine el aceite, el vinagre, los chalotes y las hojuelas de chile pimienta roja en un tazón pequeño. Mezcle bien.
6. Añada el aderezo a las verduras y mezcle bien.
7. Sirva y disfrute.

### Rinde para 8 porciones.

Adaptado de [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)



## Consejos rápidos

- Añada ejotes a una sopa, guiso o platillo salteado.
- Los ejotes pueden comerse crudos. Pique ejotes frescos y agréguelos a una ensalada mixta para que sea más crujiente.
- Cocínelos en una sartén freidora con ajo y una pequeña cantidad de aceite de oliva para obtener una deliciosa guarnición.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores). ¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Lechuga

## Puntos clave

- Para comprar la mejor, elija una lechuga verde que sea firme y huela dulce.
- Para prepararla, quítele el centro y las hojas externas marchitas. Lave bien y seque con una toalla limpia.
- Para almacenar, envuelva la lechuga sin lavar en una toalla de papel y refrigere durante tres a siete días. Lávela justo antes de usarla.
- La lechuga contiene vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Ensalada de lechuga y pan

### Ingredientes:

6 tazas de lechuga cortada en tiras  
4 tazas de pan cortado en cubitos o partido con las manos  
1 taza de guisantes dulces cortados  
1 taza de rábanos en cubitos  
2 cucharadas de menta picada  
3 cucharadas de mostaza  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana  
1 cucharadita de miel  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la lechuga, el pan, los guisantes dulces, los rábanos y la menta.
2. Para preparar el aderezo, combine la mostaza, el aceite, el vinagre y la miel en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada de lechuga y mezcle.
4. Sirva de inmediato y ¡disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Lechuga salteada

### Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal  
4 dientes de ajo finamente picados  
1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio  
1 cucharadita de miel o azúcar  
2 cabezas de lechuga picadas  
¼ cucharadita de hojuelas de chile pimiento rojo machacadas (opcional)  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Añada el ajo y cocine durante 2 minutos. Revuelva la mezcla con frecuencia.
3. Añada la salsa de soja y la miel, y revuelva.
4. Añada la lechuga y cocine hasta que esté blanda, unos 2 a 3 minutos.
5. Añada las hojuelas de chile pimiento rojo y sal y pimienta al gusto.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 4 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

## Consejos rápidos

- ¡La lechuga sabe muy bien cuando se cocina! Corte las hojas en tiras y agréguelas a una sopa o un platillo salteado, como lo haría con otras hojas verdes.
- Exprima jugo de limón y un poco de aceite sobre la lechuga para obtener una ensalada rápida.
- Mientras más oscuro sea el color de la lechuga, más nutrientes contendrá.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Melones

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija melones que huelan bien, que sean pesados para su tamaño y que no tengan magullones.
- Para prepararlos, lávelos por fuera, saque las semillas y corte en pedazos o rebanadas.
- Para guardarlos, mantenga los melones alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren; luego guárdelos en el refrigerador. Los melones están maduros cuando despiden un fuerte aroma. Mantenga los melones cortados en el refrigerador.
- Los melones contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.



## Gazpacho de melón

### Ingredientes:

- 4 tazas de melón cortado (variedades cantalupo y verde)
- 2 tazas de tomate picado
- 3 tazas de pimientos rojos y verdes picados
- ½ taza de cebolletas picadas
- ½ jalapeño picado y sin semillas
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Licúe todos los ingredientes en una licuadora o en un procesador de alimentos.
2. Añada pimienta al gusto.
3. Disfrute o refrigere y sirva frío.
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 7 porciones.

Adaptado de [www.tastingtable.com](http://www.tastingtable.com)

## Ensalada de melón con hierbas frescas

### Ingredientes:

- 3 tazas de melón cantalupo cortado
- ½ jalapeño picado
- ¼ taza de cilantro fresco
- ¼ taza de albahaca fresca
- ¼ taza de menta fresca
- ¼ taza de jugo de lima recién exprimido
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 4 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

## Consejos rápidos

- Licúe melón, yogur descremado y hierbas frescas en una licuadora para obtener un batido refrescante.
- Añada cubos o bolas de melón a ensaladas de frutas.
- Sirva mitades de melón con ensalada de pollo.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Sacar las semillas del melón con una cuchara.
- Ayudar a elegir un melón maduro oliéndolo al comprarlo.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Melocotones

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija melocotones con piel rojiza y aterciopelada.
- Para prepararlos, lávelos y cómalos enteros. Evite comer el hueso que está dentro.
- Para guardarlos, mantenga los melocotones alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren. Refrigere los melocotones maduros por hasta cinco días.
- Los melocotones contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Compota de melocotón

### Ingredientes:

- 4 tazas de melocotón picado
- 2 tazas de nectarinas o ciruelas picadas
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 rama de canela o 1 cucharadita de canela en polvo

### Instrucciones:

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

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)

## Una deliciosa salsa de melocotones

### Ingredientes:

- 2 tazas de melocotones cortados en cubitos
- $\frac{3}{4}$  taza de pepino cortado en cubitos
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla roja finamente picada
- $\frac{1}{4}$  taza de cilantro picado
- 1 jalapeño finamente picado sin semillas
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 8 porciones.

Adaptado de <http://www.vegetariantimes.com>

## Consejos rápidos

- Agregue rebanadas de melocotones a los cereales de desayunos fríos o calientes, a waffles o panqueques.
- Añada melocotones picados a yogur natural o de vainilla.
- No deseche los melocotones magullados. La fruta que tiene magullones leves se puede cocinar para preparar una deliciosa salsa.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Peras

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija peras que se sientan ligeramente blandas alrededor del tallo y que no tengan magullones.
- Para prepararlas, lávelas bien con agua del grifo antes de usarlas.
- Para guardarlas, refrigérelas por hasta cinco días.
- Las peras contienen fibra, lo cual ayuda a mantener un buen tránsito intestinal.



## Peras pochadas con salsa de manzana

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio, lleve la sidra, la canela, el jengibre a ebullición.
2. Añada las peras y cocine durante aproximadamente 15 minutos. Retire las peras.
3. Aumente el fuego a alto y cocine hasta que el líquido se espese.
4. Vierta líquido sobre las peras y agréguelo a las hojas de menta.
5. Sirva y disfrute.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de The Angelica Home Kitchen por Leslie McEachern

## Conserva de pera

### Ingredientes:

- 4 peras sin el carozo y en rebanadas finas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de miel
- ½ taza de vinagre de vino blanco
- 1 rama de canela
- 1 hoja pequeña de laurel
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una olla grande a fuego medio y lleve a ebullición.
2. Reduzca a fuego bajo y cocine durante 10 minutos o hasta que las peras se ablanden y la mezcla espese.
3. Deje enfriar, sirva y disfrute.
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de [www.foodandwine.com](http://www.foodandwine.com)

## Consejos rápidos

- Corte peras y añádalas a una ensalada mixta.
- Coloque rebanadas de pera sobre galletas con queso.
- ¡Pruebe agregar rebanadas de pera a un sándwich de mantequilla de maní!
- Recuerde lavar todas las frutas y las verduras antes de usarlas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Pimientos

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija pimientos que se sientan firmes y sin áreas blandas.
- Para prepararlos, lávelos y quíteles el tallo, el centro y las semillas.
- Para almacenarlos, refrigere los pimientos durante siete a diez días.
- Los pimientos contienen vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



## Ensalada de pimientos y frijoles blancos

### Ingredientes:

- 3 tazas de hojas de espinaca o rúcula picadas
- 1 taza de pimientos picados
- 1/3 taza de cebolla roja rebanada
- 1 1/2 tazas de frijoles blancos cocidos o 1 lata (15.5 onzas) de frijoles blancos, lavados y escurridos
- 1 1/2 cucharadas de vinagre balsámico u otro vinagre
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.cookinglight.com](http://www.cookinglight.com)

## Guiso de pimientos y tomates

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Revuelva la mezcla con frecuencia.
3. Añada los tomates, los pimientos, el pimentón y las hojuelas de chile rojo, y mezcle. Cocine hasta que los pimientos estén blandos, unos 20 minutos.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de Vegetarian Cooking for Everyone por Deborah Madison

## Consejos rápidos

- Los pimientos pueden comerse crudos. Córtelos en tiras y cómalos solos o con salsa.
- Para asar los pimientos, colóquelos en una sartén seca y cocínelos a fuego medio-alto hasta que la cáscara se oscurezca. Colóquelos dentro de una olla cubierta durante cinco minutos. Retire las semillas y píquelos.
- Añada pimientos picados a salsas para pasta o a platos con arroz.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores). ¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Ciruelas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija ciruelas que se sientan ligeramente blandas al tacto.
- Las ciruelas son más dulces y jugosas a temperatura ambiente.
- Guarde las ciruelas que no han madurado sobre la encimera a temperatura ambiente. Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador durante varios días.
- Las ciruelas contienen vitamina K, la cual es necesaria para la coagulación de la sangre.



## Ciruelas especiadas

### Ingredientes:

6 ciruelas negras o rojas picadas  
1 cucharada de miel  
¾ cucharadita de canela  
½ cucharadita de pimienta inglesa (opcional)

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de  
<https://theveggieclub.wordpress.com>

## Ensalada de ciruela y pepino

### Ingredientes:

6 ciruelas negras o rojas cortadas en cubitos  
1½ tazas de pepinos cortados en cubitos  
½ cebolla roja cortada en cubitos  
1 chile pimienta cortado en cubitos  
¼ taza de hojas de cilantro picado (opcional)  
2 cucharadas de vinagre balsámico u otro vinagre  
1 cucharada de aceite vegetal  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.finecooking.com](http://www.finecooking.com)

## Consejos rápidos

- Se puede usar cualquier variedad de ciruela.
- Las ciruelas se pueden congelar crudas. Simplemente lávelas, séquelas y extraiga el carozo antes de congelarlas.
- ¡No permita que se desperdicien las ciruelas golpeadas! Colóquelas en una licuadora junto con una banana y yogur para obtener un delicioso batido.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Papas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija papas que se sientan firmes y sin manchas verdes.
- La cáscara es deliciosa y nutritiva. Solamente restriéguelas antes de prepararlas.
- Para mantenerlas frescas, guarde las papas lejos de las cebollas en un lugar fresco y seco por hasta dos semanas.
- Las papas contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.

## Puré de papa con col rizada

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 6 tazas de papas cortadas en cubitos
- 6 tazas de col rizada cortada en cubitos
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de cebolletas picadas
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén freidora grande a fuego medio.
2. Añada las papas y cocine durante 5 minutos.
3. Añada la col rizada y cocine durante 5 minutos más.
4. Añada agua, tape la sartén y cocine durante 5 minutos más.
5. Pise las papas y la col rizada hasta lograr una mezcla uniforme.
6. Añada las cebolletas, las hojuelas de chile rojo y sal y pimienta a gusto.
7. Sirva caliente y disfrute.
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 8 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

## Papas doradas en la sartén

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- 4 a 5 papas cortadas en pedazos uniformes

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite y la sal en una sartén freidora grande a fuego medio-alto. Coloque las papas en una sola capa, con el lado cortado hacia abajo.
2. Cocine durante 10 minutos sin tapan la sartén. ¡No las revuelva!
3. Cuando las papas comiencen a dorarse, reduzca a fuego lento, cubra la sartén y cocine hasta que las papas estén blandas, aproximadamente 15 minutos.
4. Sirva caliente y disfrute.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 5 porciones.

Adaptado de <http://food52.com>



## Consejos rápidos

- Añada papas a las sopas y los guisos.
- Elija papas que se vean lisas, con pocas imperfecciones en la cáscara.
- Asegúrese de comer la cáscara de las papas para ingerir más fibra y potasio.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Restregar la cáscara de las papas.
- Colocar las papas cortadas y crudas en un tazón y cubrirlas con agua fría para evitar que se oxiden. Guárdelas en el refrigerador y úselas en las siguientes 24 horas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Calabaza

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija calabazas con cáscaras de color anaranjado brillante y sin manchas.
- Para preparar calabaza fresca, lávela, quítele las semillas y córtela en trozos pequeños. Hierva u hornee los trozos pequeños hasta que estén blandos, aproximadamente de 10 a 20 minutos.
- Para mantenerla fresca, guárdela en un lugar fresco y seco por hasta un mes.
- La calabaza contiene vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Calabaza y papa al curry

### Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal  
1 cebolla en rebanadas  
1 diente de ajo picado  
2½ cucharaditas de curry en polvo  
1 calabaza o cualquier calabacín picado  
2 papas cortadas  
1½ tazas de agua  
¾ taza de pasas  
Sal y pimienta a gusto  
Cilantro fresco picado a gusto (opcional)

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine durante 5 minutos. Añada el ajo y cocine durante 1 minuto más.
3. Añada el curry, la calabaza, las papas, sal y pimienta. Cocine durante 5 minutos, removiendo con frecuencia.
4. Agregue el agua y las pasas. Cubra la olla y cocine hasta que la calabaza y las papas estén blandas, unos 5 a 10 minutos.
5. Agregue el cilantro. ¡Sirva y disfrute!

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.countryliving.com](http://www.countryliving.com)

## Sopa de calabaza y salvia

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el perejil y la salvia, y cocine hasta que la cebolla esté blanda, unos 6 a 8 minutos. Revuelva la mezcla con frecuencia.
3. Añada la calabaza y el ajo y cocine durante 2 minutos.
4. Agregue agua. Tape la olla y cocine hasta que la calabaza esté blanda, unos 12 a 15 minutos.
5. Licúe en una licuadora, agregando más agua según sea necesario. Añada sal y pimienta a gusto.
6. Regrésela a la olla para recalentarla o disfrútela a temperatura ambiente.
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de <http://www.bonappetit.com>

## Consejos rápidos

- Prepare puré de calabaza cocida y agréguelo a la masa para panqueques.
- Use una cuchara para quitarle las semillas a la calabaza y lávelas. Agrégueles un poco de sal y hornéelas a 350 °F durante 15 minutos.
- Se puede usar cualquier variedad de calabaza.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Sacar las semillas de la calabaza con una cuchara y lavarlas para hornearlas.
- Medir y añadir ingredientes a las recetas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Rábanos

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija rábanos firmes con la cáscara lisa y sin magullones. Si tienen las hojas, no deben estar marchitas.
- Los rábanos y las hojas de rábano pueden comerse crudos.
- Para mantenerlos frescos, guarde los rábanos sin lavar, después de quitarles las hojas, en el refrigerador por hasta dos semanas. Guarde las hojas de rábano en una toalla de papel húmeda en el refrigerador durante dos o tres días.
- Los rábanos contienen vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



## Rábano salteado con guisantes dulces

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de chalotes picados
- 3 tazas de guisantes dulces picados
- 2 tazas de rábanos en rebanadas
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Rábanos encurtidos de Rita

### Ingredientes:

- 2 tazas de rábanos en rebanadas finas
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de jugo de lima (4 limas)
- 1 cucharada de menta o cilantro picado (opcional)

### Instrucciones:

1. Rocíe los rábanos en rebanadas con sal. Apártelos.
2. Para preparar el aderezo, combine la miel, el jugo de lima y la hierba (si lo desea) en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre los rábanos.
4. Cubra y deje aparte a temperatura ambiente durante 20 a 30 minutos.
5. Escorra el líquido antes de servir.
6. Disfrute o refrigere y sirva frío.
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 8 porciones.

Enviada por Rita Khatun,  
Stellar Farmers' Markets

## Consejos rápidos

- Los rábanos se pueden hervir, hornear, cocinar al vapor o asar.
- Combine rábanos y zucchini rallados con jugo de lima para preparar una deliciosa ensalada para tacos.
- Un manojo de rábanos rinde aproximadamente 2½ tazas de rábanos en rebanadas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Separar las hojas de las raíces.
- Restregar bien los rábanos antes de servirlos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Espinaca

## Puntos clave

- Para comprar la mejor, elija espinaca con hojas crujientes de color verde oscuro.
- Para prepararla, coloque las hojas en un tazón con agua fría y enjuague bien para eliminar toda la tierra.
- Para mantenerla fresca, colóquela dentro de una bolsa de plástico y refrigere durante tres a siete días.
- La espinaca contiene vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Ensalada de fruta y espinaca

### Ingredientes:

- 4 tazas de espinaca fresca sin los tallos y partida
- 1 taza de fresas en rebanadas
- 1 taza de pasas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de <http://www.cityharvest.org>

## Espinaca y frijoles

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3½ tazas de frijoles nortños cocidos
- 6 tazas de espinaca fresca sin los tallos
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

## Consejos rápidos

- Añada espinaca cruda a sopas y batidos caseros.
- Añada espinaca cocida a platillos de pasta y arroz.
- Añada espinaca cruda a ensaladas de lechuga para aumentar los nutrientes y el sabor.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Colocar las hojas de espinaca en un tazón con agua y sacudirlas para quitarles la suciedad.
- Separar con cuidado las hojas de espinaca para agregarlas a sopas o batidos caseros.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Fresas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija fresas que se sientan firmes y tengan un color rojo brillante.
- Para preparar fresas frescas, lávelas y quíteles los tallos.
- Para almacenarlas frescas, refrigérelas durante cuatro a siete días.
- Las fresas contienen vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



## Salsa de fresas y albahaca

### Ingredientes:

- 4 tazas de fresas picadas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de albahaca fresca picada

### Instrucciones:

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

### Rinde para 8 porciones.

Adaptado de [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)

## Salsa de fresas y pimientos

### Ingredientes:

- 2 tazas de fresas picadas
- ½ cebolla roja en rebanadas finas
- 1 chile jalapeño cortado en cubitos
- ½ chile pimiento rojo picado
- ½ chile pimiento verde picado
- ½ chile pimiento anaranjado picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal, pimienta y cilantro a gusto

### Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Sirva y disfrute.
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.yummly.com](http://www.yummly.com)

## Consejos rápidos

- Adorne el cereal frío o caliente con fresas.
- Mezcle las fresas con yogur o requesón.
- Combine fresas con yogur, miel y jugo de naranja para obtener un batido de frutas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Quitarles las hojas a las fresas.
- Lavar las fresas antes de comerlas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Zapallitos

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija zapallitos (verdes o amarillos) que se sientan firmes y que no tengan partes blandas.
- Para prepararlos, restriegue y lave la cáscara, y corte los extremos. Las semillas y la cáscara son buenas para comer y están llenas de fibra y nutrientes.
- Para almacenarlos frescos, refrigérelos dentro de una bolsa de plástico abierta durante siete a diez días.
- Los zapallitos contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.



## Ensalada de zapallitos y frijoles blancos

### Ingredientes:

- 4 tazas de zapallitos cortados en cubitos
- 1 taza de cebolla roja picada
- 2 ¼ tazas de frijoles cannellini cocidos o 1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini escurridos y lavados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharada de romero picado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 10 porciones.

Adaptado de <http://newhope360.com>

## Espagueti de zucchini

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

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

### Rinde para 8 porciones.

## Consejos rápidos

- Ralle zapallitos y congélelos crudos o agréguelos a un omelette.
- Córtelos en rebanadas y cómalos frescos en ensaladas o como parte de un plato frío de verduras.
- Cocine los zapallitos picados al vapor en una pequeña cantidad de agua durante tres minutos. Sazone con pimienta y hierbas frescas.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar los zapallitos frescos con agua del grifo.
- Rallar los calabacines, con supervisión.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).  
Spanish

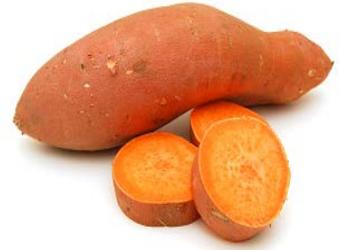
**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Batatas

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija batatas que tengas ambos extremos cónicos.
- Para prepararlas, restriéguelas y quíteles los puntos y las manchas oscuras. No les quite la cáscara; está llena de fibra y nutrientes.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta dos semanas.
- Las batatas contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Batatas salteadas con manzana

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tazas de batatas picadas
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)
- 2 tazas de manzana picada
- 1 cucharadita de canela

### Instrucciones:

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

### Rinde para 5 porciones.

Adaptado de <http://recipes.sparkpeople.com>

## Chili de batatas y frijoles rojos

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine durante aproximadamente 4 minutos o hasta que estén blandos.
3. Añada las batatas, las especias, y caliente para dorarlas durante 1 minuto.
4. Agregue los tomates y el agua. Cocine durante 10 minutos.
5. Agregue los frijoles. Cocine hasta que se calienten los frijoles, aproximadamente 5 minutos.
6. Agregue el cilantro, sal y pimienta.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)

## Consejos rápidos

- Para preparar batatas horneadas, lávelas y envuélvalas en papel de aluminio. Hornee a 375 °F durante una hora.
- Hierva las batatas y píselas. Añada jugo de naranja y una pizca de azúcar morena para obtener un postre dulce.
- Las batatas se pueden mezclar con papas blancas para aumentar los nutrientes y el sabor.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Lavar bien la cáscara de las batatas antes de usarlas.
- Machacar las batatas hervidas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Tomate

## Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija tomates firmes y con cáscara lisa. Los tomates verdes maduran a temperatura ambiente.
- Para preparar tomates frescos, lávelos y córtelos en rebanadas o cubitos. Cómalos frescos o cocinados.
- Para guardarlos frescos, mantenga los tomates alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren; luego, si es necesario, refrigérelos por hasta una semana.
- Los tomates contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Salsa de tomate fácil

### Ingredientes:

- 1½ cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2½ tazas de tomate picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de orégano (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

### Instrucciones:

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

Rinde para 5 porciones.

## Ensalada chilena de tomate

### Ingredientes:

- 2 tazas de cebollas en rebanadas finas
- ½ cucharadita de sal
- 8 tazas de tomates en rebanadas
- ¼ taza de albahaca o cilantro partidos
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

Rinde para 8 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets

## Consejos rápidos

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

**¡Cocinar es pasar tiempo en familia!**

**Los niños pueden:**

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Sandía

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija sandías que sean pesadas para su tamaño y que no tengan magullones ni áreas blandas.
- Para prepararlas, lávelas por fuera, córtelas a la mitad o en rebanadas y quiteles las semillas.
- Para guardarlas, mantenga las sandías enteras alejadas de la luz del sol directa y a temperatura ambiente por hasta una semana. Refrigere la sandía cortada por hasta cinco días.
- Las sandías contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.



## Conserva de sandía con especias

### Ingredientes:

- 3 tazas de sandía en cubos
  - 2 pepinos en rebanadas finas
  - ½ cebolla picada
  - 1 zanahoria en rebanadas finas
  - ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
  - 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo
  - 2 cucharadas de menta picada
  - 1 cucharada de cilantro picado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

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

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.wchstv.com](http://www.wchstv.com)

## Salsa de sandía y frijoles negros

### Ingredientes:

- 2 tazas de sandía picada sin semillas
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chiles verdes picados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de cilantro picado (opcional)

### Instrucciones:

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

### Rinde para 4 porciones.

## Consejos rápidos

- Añada cubos o bolas de melón a ensaladas de frutas.
- Elija sandías que tengan una mancha amarillo pálido en la cáscara. Esto indica que están maduras.
- Añada trozos de sandía a su agua para obtener una bebida refrescante.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

- Usar una cuchara para sacar pedazos de sandía para comer como merienda o para agregar a una receta.
- Sacar las semillas de las rebanadas usando una cuchara.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Hojas verdes de invierno

## Puntos clave

- Para comprar las mejores, busque hojas verdes que estén húmedas y crujientes, con un color verde oscuro.
- Para prepararlas, lave las hojas y córtelas en trozos del tamaño de un bocado.
- Para almacenarlas, envuelva las hojas verdes sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas dentro de una bolsa de plástico y manténgalas en el refrigerador durante tres a cinco días.
- Las hojas verdes de invierno contienen vitamina A, la cual es buena para la salud de la piel y de la vista.

## Ensalada de hojas verdes con aderezo de manzana

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

1. Pique 1 manzana y colóquela en un tazón grande. Añada las hojas verdes.
2. Para preparar el aderezo, ralle 1 manzana en los agujeros más pequeños de un rallador. Combine la manzana rallada, el vinagre, el jugo de limón y el aceite en un tazón pequeño.
3. Añada el aderezo a las hojas verdes y mezcle con las manos. Añada pimienta a gusto.
4. Sirva y disfrute.
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 6 porciones.

Adaptado de [www.bonappetit.com](http://www.bonappetit.com)

## Alubias carillas y berza

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 8 tazas de berza picada
- 2 tazas de tomate picado
- ¼ taza de eneldo picado
- ½ taza de agua
- 1½ tazas de alubias carillas cocidas o 1 lata de 15 onzas de alubias carillas escurridas,
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Añada las hojas verdes, el tomate, el eneldo y el agua. Agregue más agua, si es necesario, para evitar que se pegue. Cocine hasta que las hojas verdes estén blandas, unos 20 a 25 minutos.
4. Añada las alubias de carita. Añada pimienta negra a gusto. Revuelva.
5. Sirva de inmediato y disfrute.
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde para 4 porciones.

Adaptado de [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)



## Consejos rápidos

- Agregue berza, col rizada, hojas de mostaza o acelga suiza a las sopas y los guisos. Puede utilizarse cualquier variedad.
- Cocine las hojas verdes de invierno con aceite y ajo para obtener una guarnición rápida.
- Las hojas verdes se pueden sazonar con vinagre, jengibre, jugo de limón u hojuelas de chile picante.

## ¡Cocinar es pasar tiempo en familia!

### Los niños pueden:

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

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).  
¡Visite [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color de la piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia 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).

Spanish

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables