



طرق سهلة..... للاستمتاع بالخضراوات الطازجة

1. الشراء

❖ اختر الخضراوات ذات الأوراق الناعمة النضرة والتي لا توجد بها بقع صفراء أو بنية اللون.

2. التخزين

❖ قبل التخزين:

- الخس وخضراوات السلطة: لف الأوراق في فوطة ورقية جافة.
 - خضراوات مربوطة مع الجذوع (الكرنب الأجدد، كرنب كولارد): اقطع أطراف الجذوع ولف الأطراف في فوطة ورقية رطبة.
 - الأعشاب: لفها بالكامل في فوطة ورقية رطبة قليلاً.
- ❖ احفظ جميع الخضراوات، دون غسلها، في الثلاجة في كيس بلاستيكي محكم الغلق.



3. الغسل

- ❖ ضع الخضراوات في وعاء وغطها بالماء.
- ❖ هز الخضراوات تحت الماء لفك التصاق الأوساخ. اسمح للأوساخ بالاستقرار في قاع الوعاء.
- ❖ ارفع الخضراوات برفق وتخلص من الماء. كرر هذه العملية قدر الحاجة.

4. الإعداد

- ❖ اقل البصل والثوم في الزيت بسرعة. أضف الخضراوات الورقية واطهها حتى تصبح لينية.
- ❖ اخلط السبانخ أو الكرنب الأجدد مع الفاكهة المجمدة لعمل عصير، أو مع الفاصوليا الجافة لعمل معجون لذيذ.
- ❖ أضف الخضراوات الورقية المفرومة إلى أنواع الشوربة والحساء والصلصة. اطهها حتى تصبح لينية.
- ❖ أضف الفواكه والخضراوات الأخرى والمكسرات أو الفاصوليا الجافة إلى الخضراوات النيئة المفرومة للحصول على سلطة لذيذة.



للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

facebook.com/eatinghealthynyc

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).