

Fason Fasil pou Savoure Legim vèt Fre



1. Achte

- ❖ Chwazi legim vèt ki gen fèy sèk, klere san okenn tach jòn oswa mawon.

2. Konsève

- ❖ Anvan w konsève:
 - **Leti ak legim vèt salad:** Vlope fèy yo nan yon sèvyèt papye sèk.
 - **Yon pake legim vèt avèk tij (chou frize, chou vèt):** Koupe bout tij yo epi vlope pwent yo nan yon sèvyèt an papye mouye.
 - **Fèy:** Vlope tout pake a nan yon sèvyèt an papye mouye lejèman.
- ❖ Konsève tout legim vèt yo nan frijidè, san lave, nan yon sache plastik kachte.



3. Lave

- ❖ Mete legim vèt yo nan yon bòl epi kouvri yo ak dlo.
- ❖ Souke legim vèt yo anba dlo a pou dekole nenpòt salte. Kite salte yo poze nan anba.
- ❖ Souve legim vèt yo dousman epi jete dlo a. Refè sa, si sa nesèsè.

4. Prepare

- ❖ Sote zonyon ak lay nan lwil. Ajoute legim fèy yo epi kwit yo jiskaske yo mou.
- ❖ Blennde epina oswa chou frize ak fwi jele pou fè yon smouti oswa avèk pwa fè yon sòs koupe dwèt.
- ❖ Ajoute legim fèy koupe nan soup, bouyon ak sòs pasta. Kwit jiskaske yo mou.
- ❖ Ajoute fwi, lòt legim, nwa oswa pwa nan legim vèt kri koupe pou fè yon salad solid.



Pou jwenn konsèy sou manje nan fason ki bon pou lasante, “renmen” Eat Healthy (Manje Byen), Be Active NYC (Rete Aktif nan Vil New York) sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou [nyc.gov](https://www.nyc.gov) epi chèche “farmers markets” (mache kiltivatè).

Pou resèt ki bon pou lasante, ale sou [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Dokimantasyon sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA). SNAP, ki te rele anvan sa Pwogram Koupon pou Achte Manje (Food Stamp Program, FSP) nan New York, founi asistans nitrisyon bay moun ki gen revni ba yo. Li kapab ede w achte manje nourisan pou fè repa ki pi bon pou lasante. Pou resevwa plis enfòmasyon, kontakte 800-342-3009 oswa ale nan [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA se yon founisè ak anplwayè ki aplike politik memm chans pou tout moun. Annakò ak Lwa federal ak règleman USDA, li entèdi pou enstitisyon sa a fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, relijyon, konviksyon politik oswa andikap. Pou soumèt yon plent poutèt diskriminasyon, ekri USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 oswa rele 202-720-5964 (sistèm vokal ak TDD [pou moun ki soud oswa bèbè]).