

쉽게 따라 하는... 신선한 채소를 즐기는 법



1. 구입

- ❖ 노란색 또는 황갈색 점이 없는 선명하고 밝은 잎이 달린 채소를 선택하십시오.

2. 상점

- ❖ 보관 전:
 - 상추와 샐러드용 채소: 마른 종이 타월에 잎을 싸십시오.
 - 줄기가 있는 묽음 채소(케일, 콜라드 그린스): 줄기 끝을 잘라내고 축축한 종이 타월로 끝을 감싸십시오.
 - 허브: 약간 젖은 종이 타월로 전체 묽음을 감싸십시오.
- ❖ 모든 채소를 씻지 않은 상태로 막힌 비닐봉지에 넣어 냉장고에 보관하십시오.



3. 세척

- ❖ 채소를 그릇에 넣고 물을 넣으십시오.
- ❖ 흐르는 물에 채소를 흔들어서 행구어 흙을 털어내십시오. 흙이 가라 앉을 때까지 기다리십시오.
- ❖ 채소를 부드럽게 들어 올리고 물을 버리십시오. 필요에 따라 반복하십시오.

4. 준비

- ❖ 양파와 마늘을 기름에 넣고 볶으십시오. 잎이 많은 채소를 넣고 부드러워질 때까지 조리합니다.
- ❖ 시금치 또는 케일을 냉동 과일과 섞어서 스무디를 만들거나 콩으로 맛있는 디핑 소스를 만듭니다.
- ❖ 잘게 잘린 잎이 많은 채소를 스프, 스투 및 파스타 소스에 넣습니다. 부드러워질 때까지 조리합니다.
- ❖ 풍성한 샐러드를 만들려면 과일, 기타 채소, 견과류 또는 콩을 잘게 잘린 채소에 넣습니다.



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

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 확인하십시오.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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