

Pòm

- Chwazi pòm di ak po lis, ki klere epi ki pa mètri.
- Konsève pòm ki pa lave yo nan frijidè pandan apeprè 3 a 4 semèn.
- Ou ka manje po yo. Annik rense yo epi degiste li!
- Pòm yo gen fib, espesyalman nan po, ki ede ou ale alasèl regilyèman.



Sòs pòm

Engredyan:

6 pòm, dekoupe
1 ti kiyè kànèl (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Mete pòm yo, kànèl ak 1 tas dlo nan yon kaswòl mwayèn.
2. Fè pòm yo bouyi anba yon gwo dife, brase l tanzantan.
3. Bese dife a mwatye epi kite pòm yo mijote pandan 30 minit oswa jouk pòm yo trè mou. Brase l tanzantan.
4. Kite li ak ti boul yo oswa kraze ak yon fouchèt pou ou gen yon sòs lis.
5. Ou ka sèvi l tyèd oswa glase.
6. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon.

Sote Pòm ak Pwa (fwi)

Engredyan:

2 kiyè lwil vejetal
2 pòm, rache
1 pwa, rache
2 kiyè ji sitwon
1/2 kiyè kanèl
1/8 kiyè miskad graje

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Ajoute pòm yo epi kuit li pandan 3 minit.
3. Ajoute pwa (fwi) yo ak ji sitwon an. Kuit yo pandan 3 minit anplis.
4. Soupoudre kanèl ak miskad la. Kontinye kuit yo pou yon lòt 3 minit anplis.
5. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre diabetic-recipes.com.

Ti Konsèy Rapid

- Pije ji sitwon sou pòm koupe yo pou anpeche yo vin mawon.
- Mache ak yon pòm pou pran kòm yon ti kolasyon rapid.
- Ajoute pòm ki koupe an ti moso nan avwàn, oswa anvan oswa apre ou fin kuit li.

Timoun yo kapab:

- Rense pòm yo.
- Bere manba sou tranch pòm.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Bètrav

- Chwazi bètrav ki byen di, ki lis epi ki gen koulè, rich, fonsè.
- Retire fèy vèt betrav yo nan rasin yo, mete yo nan frijidè epi itilize yo nan 2 semèn oplita.
- Avan ou manje yo, retire fèy vèt yo, kite 1 pous nan tij la. Byen fwote bètrav yo epi kenbe po yo. Ou ka griye oswa bouyi rasin bètrav yo, oswa ou ka manje yo kri.
- Mayi gen fib, ki ede ou ale alasèl regilyèman.



Bètrav ki prepare ak Jenjanm ak Kawòt Rape

Engredyan:

- 4 tas bètrav graje
- 4 tas kawòt graje
- 1/2 tas zonyon rache
- 1/2 tas pwavwon poblano rache
- 1 kiyè jenjanm graje
- 2 kiyè ji sitwon
- 1 kiyè lwil vejetal
- 2 kiyè poud moutad
- 1/4 tas silantwo fre
- Sèl ak pwav nwa pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje bètrav, kawòt, zonyon, piman poblano ak jenjanm.
2. Nan yon ti bòl, melanje ji sitwon vèt, lwil, moutad, ak silantwo. Vide sou salad la.
3. Mete sèl ak pwav pou asezonnen l.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre yummmly.com.

Bètrav Glase ak legim vèt

Engredyan:

- 1 zonyon, tranche
- 5 bètrav ak legim vèt, rache
- 3 kiyè vinèg balzamik
- 3 kiyè lwil vejetal
- Sèl ak pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl ki sou gwo dife, ajoute zonyon, bètrav, vinèg, ak lwil.
2. Mete legim yo nan 1 tas dlo epi bouyi yo.
3. Bese dife a tou ba, epi kite l mijote pandan 15 minit oswa jouk yo mou.
4. Ajoute legim vèt yo epi kite yo kuit pandan 5 minit. Mete sèl ak pwav pou asezonnen l.
5. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre *The Modern Vegetarian Kitchen* pa Peter Berley

Ti Konsèy Rapid

- Si ji bètrav la tache men ou, fwote yo ak yon ti kiyè sèl epi rensè l.
- Ajoute bètrav ki kwit tranche oswa kri nan salad.
- Pa voye fèy bètrav yo jete! Koupe leti a ak mete li nan yon soup oswa yon sote.

Timoun yo kapab:

- Foubi rasin bètrav yo.
- Lave ak chire fèy bètrav.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pwa Nwa

- Anvan ou prepare pwa sèk, retire ti grenn wòch ak grenn pwa ki gate. Refwadi nan frijidè pandan omwen 8 èdtan.
- Pou yon tan preparasyon pi rapid, kouvri pwa sèk yo nan dlo frèt epi kite yo bouyi. Etenn dife a epi kite pwa yo tranpe pou 1 a 2 èdtan. Degoute, rense epi vide dlo frèt sou yo. Fè l fè yon ti bouyi ant 1 èdtan ak 2 èdtan jiskaske li mou.
- Pwa se yon bon sous pwoteyin ak fib ki pa koute chè.



Pwa Nwa and Pwawwon

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1 zonyon, rache
1 pwawwon vèt, rache
4 gous lay, rache
1 ti kiyè kimen
2 ti kiyè oregano seche
1 ti kiyè jenjanm fre dekale ak fen
1 1/2 tas pwa nwa oswa 1 bwat (15 1/2 ons)
ki kuit, degoute epi rense
2 kiyè vinèg pòm sid
1 piman jalapeño, simen sou li ak rache an
ti kawo
Sèl ak pwav nwa pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofo lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon epi kwit li jouk li mou, pandan apeprè 5 minit.
3. Ajoute pwawwon epi kwit li jouk li mou, apeprè 3 minit.
4. Ajoute lay la, kimen, origan ak jenjanm, epi kite l kuit pandan 1 minit.
5. Ajoute pwa nwa, vinèg, piman jalapeño ak 1/2 tas dlo. Kite yo bouyi epi bese dife a ba epi kite l mitonnen pandan 5 minit.
6. Mete sèl ak pwav pou asezonnen l.
7. Sèvi li epi degiste!
8. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre thespruceeats.com.

Sòs Pwa Nwa

Engredyan:

1 1/2 tas pwa nwa oswa 1 bwat (15 1/2 ons)
ki kuit, degoute epi rense
1 zonyon, rache
3/4 ti kiyè paprika
1 1 kiyè vinèg pòm sid
1 kiyè lwil vejetal
1 gous lay, rache
2 kiyè bazilik rache (si ou vle)
Sèl ak pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Melanje tout engredyan yo nan yon gwo bòl. Kraze yo ansanm epi melanje yo byen melanje.
2. Sèvi li epi degiste!
3. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 10 pòsyon. Adapte dapre vegweb.com.

Ti Konsèy Rapid

- 1 liv pwa sèk (2 tas) egal 5 a 6 tas pwa kuit.
- Pwa nan bwat konsèy ka ranplase pwa sèk kuit nan nenpòt resèt.
- Pwa sèk ka rete nan yon bokal ki byen fèm pandan 1 an.

Timoun yo kapab:

- Ede triye pwa sèk yo anvan ou tranpe yo.
- Ede kraze pwa yo ak yon fouchèt.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Bloubèri

- Chwazi bloubèri fre ki di epi ki pa gen pli.
- Mete yo nan frijidè pou jiska 3 jou oswa rensè, mete yo nan yon sachè plastik epi jele yo pou 3 a 6 mwa. epi jele yo pou 3 a 6 mwa.
- Anvan ou manje yo, rensè yo, retire tij yo epi degiste yo!
- Bloubèri yo gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò.



Salad Fwi Bloubèri ak Ten

Engredyan:

- 1 tas bloubèri
- 4 pèch oswa nektarin, rache
- 1 kiyè ten fre rache
- 2 ti kiyè jenjanm fre rache ak graje
- 2 kiyè ji sitwon oswa plis, pou gou
- 2 kiyè dlo
- 1 pèch, rape
- 1 ti kiyè po sitwon rape

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje tout engredyan yo epi brase yo byen.
2. Refwadi nan frijidè pandan omwen 1 èdtan.
3. Sèvi li epi degiste!
4. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre simplyrecipes.com.

Sòs Bloubèri ak Rezen

Engredyan:

- 2 tas bloubèri
- 2 tas rezen wouj san grenn
- 1 kiyè myèl
- 1 kiyè jenjanm fre rache epi fen
- 1 ti kiyè womaren fre rache
- 2 kiyè vinèg diven wouj
- Sèl ak pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen, konbine bloubèri, rezen, siwo myèl, jenjanm, womaren, ak vinèg.
2. Kite yo bouyi epi bese dife a ba epi kite l mitonnen pandan 15 minit.
3. Wete kaswòl la sou dife a epi mete sèl ak pwav pou asezonnen l.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 10 pòsyon. Adapte dapre marthastewart.com.

Ti Konsèy Rapid

- Soupoudre yo nan sereyal oswa nan yogurt ki pa gen anpil grès lematen lè ou ap manje.
- Blennde bloubèri yo ak glas ak fwi fre oswa fwi jele ou prefere pou fè yon bwason fwete.

Timoun yo kapab:

- Rensè bloubèri anvan ou manje yo.
- Mete yo nan yon bòl oswa yon sachè pou yon ti goute fasil lè yo deyò.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplèmantè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Legim vèt Breze



- Legim vèt breze se yon melanj fèy vèt fonsse tankou chou vèt, chou frize, Swiss chard (bèt), fèy moutad, navèt vèt ak bètrav vèt.
- Chèche fèy legim ki imid ak sèk, ak fèy legim byen fonsse.
- Vlope fèy ki pa lave yo nan yon sèvyèt an papye (paper towel), mete yo nan yon sachè plastik epi kite yo nan frijidè pandan 3 a 5 jou.
- Pou ka prepare, rense yo byen epi koupe fèy yo apatide tij la.
- Legim vèt fonsse yo gen fè, ki bon pou sikilasyon.

Chou vèt ak Sòs Manba Pike

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1 tas zonyon rache
2 gous lay, rache
1/4 ti kiyè ti moso piman pike pile
6 tas fèy chou vèt rache
1 tas tomat rache
2 kiyè manba
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Mete zonyon, lay ak ti moso piman pike epi kwit li jouk li vin mou, apeprè 5 minit. Brase l tanzantan.
3. Ajoute legim vèt ak 1/4 tas dlo. Kouvri l epi kuit legim vèt yo jouk yo mou, pandan apeprè 15 minit.
4. Ajoute tomat yo ak manba a. Ajoute pwav, pou ba l gou.
5. Brase l byen. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Chou Vèt Breze

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
2 ti kiyè lay fen
1 zonyon jòn, rache
3 ti tomat, dekoupe
1/2 ti kiyè poud curry
1/2 ti kiyè pèsi
9 tas fèy chou vèt rache
oswa lòt fèy legim vèt, san tij
1 ti kiyè paprika fime (si ou vle)
1/4 piman kayèn
1/2 ji sitwon
Sèl ak pwav nwa pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe lwil la sou dife mwayen.
2. Mete zonyon ak lay la epi kwit li jouk li vin mou, apeprè 3 a 5 minit. Brase l tanzantan.
3. Ajoute tomat, curry, pèsi ak paprika. Kontinye brase yo pandan apeprè 2 minit.
4. Ajoute 1/4 tas dlo, kouvri li, kouvri epi kite l mitonnen pandan 5 minit.
5. Ajoute chou vèt, sèl, pwav ak dlo. Kouvri epi kontinye kwit yo pou yon lòt 5 a 10 minit jiskaske legim yo kwit.
6. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
7. Sèvi li epi degiste!
8. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre africanbites.com.

Ti Konsèy Rapid

- Ou ka ajoute legim vèt breze yo nan soup kèlke minit avan ou sèvi yo.
- 1 liv fèy egal a 8 tas fèy koupe an ti moso apeprè.

Timoun yo kapab:

- Lave legim vèt yo ak dlo frèt.
- Rache legim vèt yo pou mete nan yon resèt.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Bwokoli



- Chwazi flè bwokoli ki vèt fonsè ak tout tij yo.
- Pou kenbe yo fre, mete yon nan frijidè, san lave nan yon sachè plastik pou jiska 1 semèn.
- Pou prepare, lave ak koupe flè yo nan pye yo. Degiste flè yo ak tij kri oswa kuit.
- Bwokoli gen vitamin C, ki bon pou batay kont rim epi pou geri blesi.

Frikase Bwokoli

Engredyan:

- 2 ti kiyè lwil vejetal
- 2 gous lay rache
- 3 tas flè bwokoli
- 2 kawòt rache
- 1 pwavwon jòn, ki koupe an tranch
- 1 zonyon rache
- 2 kiyè ji sitwon
- 1/2 ti kiyè sèl (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, mete lwil ak lay. Kuit yo sou gwo dife pandan 2 minit.
2. Ajoute bwokoli, kawòt, ak 1/2 tas dlo. Kuit yo pandan 3 minit, brase yo tanzantan.
3. Ajoute pwavwon vèt ak zonyon yo. Kuit yo pandan 5 minit anplis, epi kontinye brase l tanzantan.
4. Wete l sou dife a. Legim yo ap sèk epi koulè yo ap trè klere.
5. Mete ji sitwon ak sèl la.
6. Sèvi li epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 5 pòsyon.

Salad Bwokoli Rache

Engredyan:

- 4 tas bwokoli rache an ti moso
- 3/4 tas krànberri seche oswa rezen rache
- 2 a 3 siv oswa zonyon vèt, tranche
- 2 kawòt, graje
- 1 konkonm rache
- 3 kiyè vinèg pòm sid
- 1/4 tas lwil oliv
- Sèl ak pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Bouyi 4 tas dlo nan yon gwo kaswòl anba gwo dife.
2. Ajoute bwokoli yo epi kuit yo pandan 3 minit.
3. Rense bwokoli yo anba dlo frèt jiskaske yo refwadi.
4. Mete bwokoli fre yo, fwi sèk ak tout legim ki rete yo nan yon bòl.
5. Pou fè vinegrèt la, fwete ansanm vinèg ak lwil jiskaske yo konbine nan yon bòl apa.
6. Vide vinegrèt la sou legim melanje ak fwi sèk yo. Sèl ak pwav pou bay gou.
7. Sèvi li epi degiste!
8. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Soumèt pa Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Ti Konsèy Rapid

- Manje bwokoli tou kri ak yon sòs salad ki pa gen anpil grès, kòm kolasyon sante ki kwoustiyan!
- Pa jete tij bwokoli yo. Ou ka tranche yo epi itilize yo pou tranpe nan sòs ou pi renmen!
- Kuit bwokoli yo ak lay nan vapè pou yon bon ti pla akonpayman.

Timoun yo kapab:

- Lave pye bwokoli yo.
- Detache flè bwokoli yo nan tij la.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplèmantè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Chou Briksèl

- Chwazi chou Briksèl ki di epi ki gen koulè vèt fonsè, ki pa gen okenn fèy jòn ni fèy ki fennen ak kèk twou.
- Mete chou Briksèl la nan yon sachè plastik nan frijidè a pou yon maksimòm 10 jou.
- Pou prepare, retire tij la ak fèy ki dekolore yo, epi rense byen.
- Chou Briksèl yo gen kalsyòm, ki ede ranfòse zo yo.



Chou Briksèl avèk Vinegrèt abaz arachid

Engredyan:

5 tas chou Briksèl tranche tou fen
1 kiyè manba
1 kiyè lwil vejetal
1 kiyè siwo myèl
1 kiyè vinèg
1 kiyè sòs soya ki pa gen anpil sodyòm
Pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, ajoute chou Briksèl yo.
2. Pou fè vinegrèt, nan yon ti bòl, melanje manba a, lwil la, siwo myèl la, vinèg la, ak sòs soya a.
3. Vide sòs pou salad la sou chou Briksèl la.
4. Ajoute pwav pou bay gou.
5. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 5 pòsyon. Soumèt pa Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Chou Briksèl avèk Pòm ak Zonyon

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1 tas zonyon dekoupe
4 tas chou Briksèl tranche
2 tas pòm dekoupe
2 kiyè ji sitwon
1/2 ti kiyè pwav
Sèl pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon. Kuit yo pandan 5 minit, jouk yo mou.
3. Ajoute chou Briksèl la epi kite l kuit pandan 5 minit.
4. Ajoute pòm lan epi kuit li pandan 5 a 10 minit, oswa jouk pòm yo mou.
5. Retire sou dife epi ajoute ji sitwon, pwav, ak sèl. Brase li byen.
6. Sèvi li epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Yo adapte l apatide nytimes.com.

Ti Konsèy Rapid

- Rape chou Briksèl kri yo epi ajoute yo nan yon salad. Yo gen pi bon gou lè yo kuit nan vapè, griye oswa sote nan grès.
- Pou griye chou Briksèl yo, melanje yo ak yon ti kantite lwil, sèl ak pwav. Mete yo nan yon plato pou kuit bonbon, nan yon tanperati 400 degre Farenayt pandan 30 a 40 minit.
- Koupe chou Briksèl la an kat moso, epi ajoute yo nan ragou, nan bouyon ak nan soup.

Savè Feyte: Sòs Salad

- Ajoute 2 gous lay rache ak 1 ti kiyè jenjanm fre ki kale epi rache nan vinegrèt la.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Joumou

- Chwazi joumou ki lou pou gwosè yo, epi ki gen po di, lis.
- Mete l yon kote ki sèk epi ki frèt jiska 3 mwa.
- Anvan ou kuit li, lave, koupe an 2 epi retire grenn yo. Kite po a sou li epi kuit li nan fou pandan 30 minit a 350 degre Farenayt.
- Joumou yo gen potasyòm, ki bon pou yon kè an sante.



Joumoun ak Sid Pòm

Engredyan:

- 1 kiyè lwil vejetal
- 1 tas zonyon rache
- 4 tas joumou simen ak an kib
- 3/4 tas vinèg pòm sid
- 1 zèb fre rache
(soj, romaren oswa ten) oswa
2 ti kiyè zèb sèch
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife ki wo. Mete zonyon yo epi kuit yo jouk yo mou.
2. Ajoute Joumou ak sid pòm. Kuit yo pandan 15 minit.
3. Mete zèb yo, sèl ak pwav pou ba l gou epi brase yo. Kuit yo pandan apeprè 2 minit.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon.

Joumou ak Chou Vèt

Engredyan:

- 1 kiyè lwil vejetal
- 1 zonyon rache
- 1 pwavwon wouj rache
- 3 tas joumou simen ak an kib
- 3 tas chou vèt rache
- 1/4 ti kiyè sèl
- Pwav nwa po ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou yon dife ant mwayen ak gwo. Mete epi brase zonyon, piman dous epi kuit yo jouk yo mou.
2. Ajoute joumou a, kouvri l epi kite l kuit pandan 5 minit.
3. Ajoute 1/2 tas dlo, chou vèt, sèl ak pwav. Ajoute plis dlo jan sa nesèsè pou anpeche li kole. Kuit yo jouk legim yo mou, apeprè 8 a 10 minit.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon.

Ti Konsèy Rapid

- Eseye tout kalite joumou sezon ivè: joumou miske, glan, hubbard ak kabocha. Chak gen yon gou ak teksti diferan.
- Ou ka sèvis ak nenpòt joumou sezon fredi pou yon lòt nan resèt.
- Ajoute rès joumou kwit nan yogout oswa awwàn.
- Ajoute joumou nan soup oswa nan ragou.
- Kwit grenn yo pou yon ti goute apètisan!

Timoun yo kapab:

- Retire grenn yo nan joumou an.
- Ranpli mwaye joumou ak yon melanj legim.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chou

- Chwazi chou ki fèm ki pa gen okenn tach mawon.
- Mete chou ki pa lave nan frijidè pou jiska 2 semèn.
- Pou prepare, wete fèy ki sou deyò yo epi rense l byen.
- Chou gen vitamin C, ki bon pou batay kont rim epi pou geri blesi.



Salad Chou ak Anet (Dill)

Engredyan:

- 2 tas chou rache
- 1 tas kawòt graje
- 1 kiyè lwil vejetal
- 2 kiyè vinèg pòm sid
- 1 kiyè anèt rache (si ou vle)
- Sèl ak pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, mete chou ak kawòt yo. Brase li byen.
2. Pou fè vinegrèt, nan yon ti bòl, mete lwil, vinèg, anèt, sèl ak pwav. Brase li byen.
3. Vide sòs lwil ak vinèg la sou melanj chou a epi melanje li souke.
4. Sèvi l tousuit oswa mete l nan frijidè pandan 30 minit apeprè avan ou sèvi l. Degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre recipes.sparkpeople.com.

Toufe Chou

Engredyan:

- 2 ti kiyè lwil vejetal
- 1 zonyon rache
- 2 gous lay rache
- 2 pye seleri, rache
- 3 tas chou rache
- 2 tas tomat rache oswa 1 bwat (14 1/2 ons) tomat kuit
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofè lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon, lay ak seleri.
3. Kuit yo pandan 5 minit oswa jouk yo mou.
4. Ajoute chou ak tomat, epi kuit li san ou pa kouvri l pandan 3 minit. Kouvri kaswòl la epi kite l kuit pandan apeprè 20 minit jouk chou a mou. Brase l souvan.
5. Mete sèl ak pwav pou asezonnen l.
6. Sèvi l cho oswa frèt epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon.

Ti Konsèy Rapid

- Chou fè yon bon salad kri. Annik koupe oswa graje li epi mete vinegrèt ou pi renmen.
- Ou ka plen fèy chou ak diri kwit ak pwa.
- Ajoute chou graje nan soup, manje sote ak ragou pou plis fib, eleman nitritif ak gou.

Savè Feyte: Toufe Chou

- Pou yon touch Karayibeyèn, ranplase seleri a ak tomat la pa 1 tranch kawòt ak 1 pwawwon rache. Ajoute yon ti kiyè ten fre fen ak 1/4 tas dlo nan fen manje k ap kuit la.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan facebook.com/eatinghealthynyc.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Kawòt

- Chwazi kawòt ki di, lis epi ki pa fann.
- Mete kawòt kri nan frijidè san ou pa lave l pou jiska 2 semèn. Mete kawòt kwit nan frijidè pou jiska 3 jou.
- Anvan ou manje l, fwote epi rensè l byen. Ou pa bezwen kale po a, ki gen anpil eleman nitritif.
- kawòt gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.



Salad Kawòt ak Rezen sèk

Engredyan:

2 tas kawòt graje
1/4 tas rezen sèk
1 pòm dekoupe
1 kiyè lwil vejetal
2 kiyè ji sitwon
1 gous lay rache
1/4 ti kiyè kannèl
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, ajoute kawòt, rezen sèk, ak pòm.
2. Pou fè vinegrèt, nan yon ti bòl, melanje tout lòt engredyan yo, epi byen melanje.
3. Vide sòs la sou kawòt ak rezen sèk yo. Brase l byen.
4. Refwadi li, sèvi li, epi degiste!
5. Mete rèss la nan frijidè.

L ap bay 5 pòsyon.

Kawòt ak Tomat Breze

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1 kiyè ten antye oswa grenn kimin (oswa 1 ti kiyè moulen)
1 tas zonyon rache
4 tas kawòt rache
4 gous lay rache
1 tas tomat rache
1/2 tas mant rache
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou yon dife ant mwayen ak gwo.
2. Ajoute koryann (coriander) oswa kimin ak zonyon epi kwit li jouk li mou, pandan apeprè 5 minit.
3. Ajoute kawòt yo ak lay la epi kite l kuit pandan 3 minit.
4. Ajoute tomat yo ak mwaye nan mant la epi kuit kawòt yo jouk yo mou, pandan apeprè 10 minit.
5. Fèmen dife a epi ajoute pwav ak rèss mant la.
6. Sèvi li epi degiste!
7. Mete rèss la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre nytimes.com.

Ti Konsèy Rapid

- Manje baton kawòt yo konsa, avèk yon sòs salad ki pa gen anpil grès oswa ak yon fas.
- Graje kawòt yo epi mete yo nan soup oswa nan salad.
- Lave epi kuit tèt kawòt la pou manje kòm legim vèt.

Timoun yo kapab:

- Retire fèy vèt yo.
- Foubi po kawòt yo.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Pwa chich

- Anvan ou prepare pwa sèk, retire ti grenn wòch ak grenn pwa ki gate. Tranpe pandan omwen 8 èdtan.
- Pou prepare yo pi rapid, kouvri pwa chich yo nan dlo epi bouyi yo. Etenn dife a epi kite pwa yo tranpe pou 1 a 2 èdtan. Degoute, rense epi vide dlo frèt sou yo. Kuit yo pandan 2 minit oswa jouk yo mou.
- Pwa se yon bon sous pwoteyin ak fib ki pa koute chè.



Salad Pwa chich

Engredyan:

1 ti zonyon ki byen dekoupe
1/2 tas vinèg blan
1 pwavwon dekoupe
1 tomat dekoupe
1 gous lay rache
1 1/2 tas oswa 1 bwat (15 1/2 ons)
pwa chich kuit ki degoute ak rense
2 kiyè lwil vejetal
1/4 tas silantwo byen rache
1 ti kiyè paprika fime
1 ti kiyè kimen
Sèl ak pwav nwa pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon ti bòl, ajoute zonyon epi kouvri li ak vinèg. Kuit yo pandan 10 minit.
2. Nan yon bòl separe, melanje pwavwon, tomat, lay ak pwa chich yo.
3. Melanje nan lwil oliv, silantwo, paprika ak kimen.
4. Degoute vinèg nan zonyon yo epi ajoute l nan salad la.
5. Retire sou dife, ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
6. Sèvi li epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 7 pòsyon. Adapte dapre jehancancook.com.

Pwa chich

Engredyan:

2 kiyè lwil vejetal
1/2 ti zonyon koupe dekoupe
4 gous lay rache
1/2 ti kiyè kimen
2 1/2 tablespoons curry powder
3 gwo pòm detè koue an kib
1 1/2 tas pwa chich kuit oswa 1 bwat
(15 1/2 ons) degoute epi rense
4 tas epina bebe, byen mare
1 sitwon ki gen ji
1/2 tas zèb fre byne rache
(pèsi, bazilik, ten oswa silantwo)
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe lwil la sou dife mwayen. Ajoute zonyon ak lay epi kuit yo pandan 2 a 3 minit oswa jouk yo mou.
2. Ajoute poud kimen ak curry epi sote l pandan 3 a 5 minit.
3. Vire chalè nan nivo mwayen wo, brase pòm detè yo epi ajoute 2 1/2 tas dlo. Kite li byen bouyi, answit bese chalè a epi kouvri li.
4. Diminye chalè a ba, pa fin kouvri ak kouvèti a. Kwit li dousman pandan 10 minit, oswa rete tann jouk lè pòm detè yo mou.
5. Ajoute pwa chich ak epina ti bebe, kouvri ak kouvèti a, ak Ajoute chich ak epina ti bebe, kouvri ak kouvèti a, epi kite l kwit pandan 1 a 2 minit oswa jiskaske epina a fane.
6. Retire l sou dife, melanje fèy fre, epi ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
7. Sèvi li epi degiste!
8. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre caribbeanpot.com.

Ti Konsèy Rapid

- Pwa chich rele tou "pwa garbanzo".
- 1 liv pwa chich (2 tas) egal 5 a 6 tas pwa chich kuit.
- Pwa chich sèk ka rete nan yon bokal ki byen fèmen pandan 1 an.

Timoun yo kapab:

- Ede triye pwa sèk yo anvan ou tranpe yo.
- Ede vide dlo sou pwa sèch yo pou tranpe ak kwit yo.
- Ede kraze pwa yo ak yon fouchèt.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Mayi

- Chèche po mayi fre ki pa gen okenn tach pouri.
- Kite po mayi a sou li epi mete li nan yon sachè plastik. Pou kenbe yo fre, mete li nan frijidè a pou jiska 7 jou.
- Ou ka manje mayi yo kri. Tou senpleman retire grenn mayi yo nan bwa mayi a rense epi degiste!
- Mayi gen fib, ki ede ou ale alasèl regilyèman.



Salad Mayi Kri

Engredyan:

- 4 zepi mayi
- 1 zonyon wouj, rache
- 2 tomat rache
- 2 kawòt graje
- 2 kiyè lwil vejetal
- 1/4 tas vinèg
- 1 tas silantwo fre
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Kale mayi a rince epi retire grenn yo nan bwa mayi a.
2. Konbine mayi, zonyon, tomat ak kawòt yo nan yon gwo bòl.
3. Pou fè vinegrèt, konbine lwil, vinèg, silantwo, sèl ak pwav nan yon ti bòl. Brase li byen.
4. Vide sòs sou salad la epi byen melanje li.
5. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre greenmarketrecipes.com.

Mayi Polenta Fre

Engredyan:

- 4 zepi mayi
- 1 gwo kiyè lwil
- 1/2 tas zonyon rache
- Sèl ak pwav pou bay gou

Esplikasyon:

1. Retire po a soti nan mayi, rense l epi graje grenn mayi ak yon graj. Konsève solid ak likid mayi a.
2. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen. Ajoute zonyon epi kwit li jouk li mou, pandan apeprè 5 minit.
3. Ajoute mayi epi kwit li jouk li epè pandan apeprè 3 minit.
4. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
5. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre food52.com.

Ti Konsèy Rapid

- Ou ka manje mayi kri, bouyi, griye, oswa ajoute li nan soup, ragou oswa sote nan grès.
- Pou bouyi mayi, retire pay ak bab la, apres mete li antye nan dlo bouyi pou 7 minit.
- 1 zepi mayi ba ou apeprè 3/4 tas grenn mayi.

Timoun yo kapab:

- Retire pay mayi ak bab mayi a.
- Brase engredyan salad mayi a.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Konkonm

- Chwazi konkonm ki fèm, san tach oswa ki pa mètri.
- Mete konkonm yo nan frijidè a pou jiska 1 semèn.
- Pou prepare, rense li epi koupe tèt yo. Ou ka manje po ak grenn yo epi yo gen anpil fib ak eleman nitritif.
- Konkonm gen anpil dlo, ki kenbe ou idrate.



Konkonm Dous ak Epise

Engredyan:

3 konkonm byen tranche
1/2 zonyon wouj rache
1/2 tas vinèg diven wouj
2 kiyè sik
1/4 ti kiyè sèl
1/4 ti kiyè moso pwawwon wouj

Esplikasyon:

1. Konbine konkonm yo ak zonyon wouj la nan yon gwo bòl.
2. Pou fè vinegrèt, brase ansanm 1/2 tas dlo, vinèg, sik, sèl ak ti moso piman pike nan yon ti bòl. Nan yon ti bòl, melanje ansanm dlo, vinèg, sik, sèl ak ti moso piman wouj.
3. Vide vinegrèt sou konkonm yo epi melanje dousman.
4. Sèvi yo refwadi epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adpate apatide ourbestbites.com.

Salad Konkonm ak Tomat

Engredyan:

2 konkonm tranche
2 tomat rache
1 zonyon tranche
1/2 ti kiyè lay rache
1/2 ti kiyè fèy origan seche
(si ou vle)
1 kiyè lwil vejetal
3 kiyè vinèg
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Konbine tout engredyan yo nan yon bòl mwayen.
2. Mete nan frijidè pandan 1 èdtan.
3. Brase epi sèvi li. Degiste!
4. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon.

Ti Konsèy Rapid

- Ajoute konkonm rache nan salad pou yo pi sèk anba dan.
- Tranche konkonm yo an de pati epi retire grenn yo. Plen youn avèk fwomaj lèt kaye ki pa gen anpil grès, ton oswa salad ze.
- Fè pikliz konkonm rapid: Konbine vinèg ak dlo ren pou ren ak yon pense sèl ak epis santi bon ou pi renmen. Vide sou tranch konkonm fre epi degiste nan 1 èdtan.

Timoun yo kapab:

- Rense konkonm anvan ou manje yo.
- Koupe konkonm ak yon kouto plastik.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Berejenn



- Chwazi berejenn ki di epi ki gen po lis san pati ki mou.
- Mete berejenn yo san lave nan frijidè, pou 4 a 10 jou.
- Pou prepare, rense li epi koupe tèt yo. Ou ka manje po ak grenn yo epi yo gen anpil fib ak eleman nitritif.
- Berejenn gen antioksidan, ki ede konbat maladi.

Berejenn ak Bazilik

Engredyan:

- 1 kiyè lwil vejetal
- 1/2 piman jalapeño, simen ak dekoupe
- 2 gous lay, koupe
- 1 kiyè jenjanb fre kale ak fen
- 8 tas berejèn an ti kawo
- 2 kiyè sòs soja ki pa gen anpil sodyòm
- 1 kiyè myèl oswa sik
- 1 tas bazilik rache
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe lwil la sou dife mwayen. Ajoute piman jalapeño ak lay epi kwit li pandan 2 minit. Brase l tanzantan.
2. Ajoute berejenn epi brase. Ajoute 1 tas dlo, kouvri kaswòl la, epi kwit berejenn lan jiskaske li vin mou, pandan apeprè 6 a 7 minit. Ajoute dlo anplis si sa nesèsè.
3. Ajoute sòs soja ak siwo myèl epi brase. Fèmen dife a.
4. Ajoute bazilik epi brase. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
5. Sèvi li cho epi degiste!
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Adapte dapre thaitable.com.

Bouyon Tomat ak Berejenn

Engredyan:

- 1 kiyè lwil vejetal
- 1 tas zonyon rache
- 1 yon tas pwawwon rache
- 2 gous lay, dekoupe
- 8 tas berejèn rache
- 3 tas tomat fre rache
- 1 kiyè ten fre oswa 2 kiyè ten seche
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen. Mete zonyon ak piman dous epi kwit li jiskaske li vin mou.
2. Ajoute lay epi kwit li pandan 1 minit. Ajoute berejenn epi kwit li pou 5 minit anplis.
3. Ajoute tomat ak ten, brase li ak fè li bouyi. Diminye dife a epi kuit li jiskaske sòs la vin epè epi berejenn lan byen kwit, pandan apeprè 15 minit. Retire sou dife, ajoute sèl ak pwav pou ba l gou. Brase l tanzantan.
4. Sèvi li cho oswa tyèd epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Adapte dapre nytimes.com.

Ti Konsèy Rapid

- Sèvi avèk berejenn dekoupe kòm yon engredyan nan plat akonpayman legim oswa kòm pla akonpayman oswa repa prensipal yo.
- Ou ka itilize nenpòt ki kalite berejenn nan plas lòt la nan resèt yo. Eseye nouvo koulè ak fòm!
- Berejenn griye gen bon gou. Mete lwil, sèl ak pwav epi byen griye li.

Timoun yo kapab:

- Rense po berejenn ou kuit li.
- Koupe yon moso berejenn an ti moso ak yon kouto plastik.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Dlo ak Fwi-Tranpe

- Bwè anpil dlo chak jou. Bwè plis dlo lè li fè cho deyò a ak lè ou ap fè aktivite fizik.
- Chwazi dlo tiyo Vil New York. Li gratis, pwòp epi li bon pou ou. Plen yon boutèy dlo epi kenbe li avèk ou pandan jounen an.
- Itilize imajinasyon ou! Lè ou ajoute fwi prefere ou, dlo a ap gen pi bon gou.



Sezon Prentan: Frèz ak Bazilik

Engredyan:

2 tas frèz tranche
1/4 tas fèy bazilik
Dlo oswa dlo gazez
Glas

Esplikasyon:

1. Mete frèz ak bazilik nan yon po.
2. Peze melanj la dousman avèk yon kiyè pou retire enpe ji ladan.
3. Mete glas nan po a, apres a plen li avèk dlo. Brase li pou byen melanje li.
4. Sèvi li imedyatman oswa refwadi, kouvri, nan frijidè a. Degiste!

Kòmansman Sezon Ete: Bèri Melanje

Engredyan:

2 tas bloubèri, franbwazyè
ak blakbèri
Dlo oswa dlo gazez
Glas

Esplikasyon:

1. Mete bèri yo nan yon po.
2. Peze melanj la dousman avèk yon kiyè pou retire enpe ji ladan.
3. Mete glas nan po a, apres a plen li avèk dlo. Brase li pou byen melanje li.
4. Sèvi li imedyatman oswa refwadi, kouvri, nan frijidè a. Degiste!

Fen Sezon Ete: Melondlo ak Piman Jalapeño

Engredyan:

2 tas melon koupe
1/2 piman jalapeño, san grenn ak
byen tranche
Dlo oswa gazez
Glas

Esplikasyon:

1. Mete melon ak piman jalapeño nan yon gwo po.
2. Peze melanj la dousman avèk yon kiyè pou retire enpe ji ladan.
3. Mete glas nan po a, apres a plen li avèk dlo. Brase li pou byen melanje li.
4. Sèvi li imedyatman oswa refwadi, kouvri, nan frijidè a. Degiste!

Otòn ak Ivè: Pòm, Pwa (fwi) ak Jenjanm

Engredyan:

1 pòm tranche
1 pwa tranche
2 kiyè jenjanm rache
Dlo oswa Glas
Gazez

Esplikasyon:

1. Ajoute pòm, pwa (fwi) ak jenjanm nan yon po.
2. Peze melanj la dousman avèk yon kiyè pou retire enpe ji ladan.
3. Mete glas nan po a, apres a plen li avèk dlo. Brase li pou byen melanje li.
4. Sèvi li imedyatman oswa refwadi, kouvri, nan frijidè a. Degiste!

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te
jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program,
SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

NYC
Health

Pwa Vèt



- Chwazi pwa vèt fre yo ki fèm ak sèk.
- Mete yo nan yon sachè plastik fèmèn ak kenbe yo nan frijidè a pou 3 jiska 5 jou.
- Rense ak retire pwent yo anvan ou manje yo.
- Pwa vèt gen vitamin A, ki bon pou kenbe zye ak po ansante.

Sote Pwa Vèt ak Mayi

Engredyan:

- 2 kiyè lwi vejetal
- 2 gous lay rache
- 1 piman jalapeño, simen epi fen
- 4 tas pwa vèt rache
- 1 tas mayi
- 2 kiyè siv rache
- 1 tas silantwo rache
- 2 kiyè sòs soja ki pa gen anpil sodyòm
- 1 ti kiyè siwo myèl

Esplikasyon:

1. Chofe lwi la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Ajoute lay ak piman jalapeño epi kuit li pandan 1 minit. Brase l tanzantan.
3. Ajoute pwa vèt, mayi, ak powo. Brase li byen.
4. Kuit yo jouk pwa vèt yo mou, apeprè 4 a 5 minit. Brase l tanzantan.
5. Diminye pou mete chalè a mete nan mwayen. Ajoute silantwo, sòs soya, ak siwo myèl. Brase l byen brase epi kuit li pandan 1 minit.
6. Sèvi li epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre bonappetit.com.

Salad Pwa Vèt ak Tomat Seriz

Engredyan:

- 4 tas pwa vèt rache
- 4 tas tomat seriz, an mwaye
- 1/4 tas bazilik fre tranche
- 3 kiyè lwil vejetal
- 2 kiyè vinèg pòm sid
- 3 kiyè echalòt rache
- 1/8 ti kiyè piman pike pile (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Bouyi 2 tas dlo nan yon gwo kaswòl anba gwo dife.
2. Ajoute pwa vèt epi kuit jiskaske yo bon.
3. Rense pwa vèt yo anba dlo frèt jiskaske yo refwadi.
4. Konbine pwa vèt refwadi yo, tomat, ak bazilik nan yon bòl.
5. Pou fè vinegrèt, konbine lwil, vinèg, echalòt ak ti moso piman wouj nan yon ti bòl. Brase li byen.
6. Ajoute sòs la nan legim yo epi byen melange li.
7. Sèvi li epi degiste!
8. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Adapte dapre smittenkitchen.com.

Ti Konsèy Rapid

- Mete pwa vèt nan soup, bouyon oswa manje ki sote nan grès.
- Ou ka manje pwa vèt yo kri. Koupe pwa vèt fre epi mete yo nan yon salad pou yo vin pi kroustiyen.
- Kuit yo nan yon kaswòl avèk lay ak yon ti kantite lwil oliv pou yo pla akonpayman ki gen bon gou.

Timoun yo kapab:

- Lave pwa vèt yo.
- Kraze pwa vèt an miyèt moso.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Leti

- Chwazi leti ki di, vèt ak ki gen sant dous.
- Vlope leti san lave nan yon sèvyèt an papye epi mete nan frijidè pou twa a sèt jou. Mete nan frijidè pou 3 a 7 jou. Rense jis anvan ou itilize.
- Pou prepare, retire pati nan mitan an ak fèy gate yo. Rense byen, seche yo avèk yon twal pwòp.
- Melon yo gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.



Salad Leti ak Chich

Engredyan:

6 tas leti graje
2 pòm, rape
1/2 tas kawòt, graje
1/2 konkonm, rache
2 kiyè lwil oliv
2 ti kiyè lwil vinèg diven
2 ti kiyè lwil vinèg balzamik
1 gous lay, rache
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, ajoute kawòt ak rezen sèk yo. Melanje li lejèman.
2. Nan yon ti bòl, ajoute lay la ak yon pense sèl epi prije l ak do yon kiyè jiskaske ou jwenn yon pat lay lis.
3. Ajoute lwil oliv, diven wouj ak vinèg balzamik, ak yon lòt pense sèl ak pwav, epi brase yo nan yon ti bòl pou melanje yo.
4. Vide sòs sou salad la epi byen melanje li. Degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre jsyfruitveggies.org.

Leti Sote nan Grès

Engredyan:

2 ti kiyè lwil vejetal
4 gous lay rache
1 kiyè sòs soya ki pa gen anpil sodyòm
1 ti kiyè myèl ak sik
2 tèt leti rache
1/4 ti kiyè moso piman pike kraze (si ou vle)
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Ajoute lay yo epi kwit li pandan 2 minit. Brase l tanzantan.
3. Ajoute sòs soya ak siwo myèl epi brase.
4. Ajoute leti epi kwit leti a jiskaske li vin mou, apeprè 2 a 3 minit.
5. Ajoute echalòt yo, ti moso piman wouj yo, ak sèl ak pwav pou bay gou.
6. Sèvi li cho epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Soumèt pa Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Ti Konsèy Rapid

- Leti gen bon gou lè li kuit! Graje fèy yo epi ajoute yo nan yon soup oswa sote yo nan grès tankou nenpòt lòt legim vèt.
- Pije ji sitwon ak yon ti lwil sou leti a pou fè yon salad byen vit.
- Plis koulè leti a fonce, se plis li gen eleman nitritif.

Timoun yo kapab:

- Rense leti nan dlo frèt.
- Chire fèy leti yo.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplèmantè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Melon

- Chwazi melon ki santi bon, ki lou pou gwosè yo epi ki pa mètri.
- Kenbe melon yo lwen limyè solèy dirèk nan tanperati chanm jouk yo mi, apresa mete nan frijidè. Melon mi lè yo gen yon sant fò. Kenbe moso melon yo nan frijidè.
- Pou prepare, rense kòs yo, retire grenn yo epi koupe an moso oswa tranch.
- Melon yo gen potasyòm, ki bon pou yon kè an sante.



Melon Gazpacho

Engredyan:

- 4 tas melon rache (kanteloup ak myèl)
- 2 tas tomat rache
- 3 tas pwavwon wouj ak vèt rache
- 1/2 tas siv rache
- 1/2 jalapeño, rache san grenn
- 3 gous lay
- 1/4 tas ji sitwon
- 1 kiyè lwil vejetal
- Sèl ak pwav nwa pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Pire tout engredyan yo nan yon blennèdè oswa nan yon aparèy menaje pou trete manje.
2. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
3. Degiste oswa mete li nan frijidè oswa sèvi li frèt.
4. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 7 pòsyon. Adapte dapre tastingtable.com.

Salad Melon avèk Plant Awomatik Fre

Engredyan:

- 3 tas melon frans rache
- 1/2 piman jalapeño, ki dekoupe
- 1/4 tas silantwo fre
- 1/4 tas bazilik fre
- 1/4 tas mant fre
- 1/4 tas ji sitwon fre
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje tout engredyan yo epi brase yo byen.
2. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
3. Degiste oswa mete li nan frijidè oswa sèvi li frèt.
4. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Soumèt pa Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Ti Konsèy Rapid

- Pire melon an, yogout san grès ak plant awomatik fre nan yon blennèdè pou fè yon bwason fwete rafrechisan.
- Ajoute kib melon oswa ti boul melon nan salad fwi yo.
- Ajoute melon nan yon salad vèt pou yon eksplozyon savè.

Timoun yo kapab:

- Retire grenn melon yo ak kiyè.
- Ede santi pou chwazi yon melon lè ou ap achte.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Pèch

- Chwazi pèch ki gen po veloute ontijan wouj.
- Kenbe pèch yo lwen limyè solèy dirèk nan tanperati chanm jouk yo mi. Mete nan frijidè jiska 5 jou.
- Rense yo anvan ou manje yo.
- Pèch gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.



Konpòt Pèch

Engredyan:

- 4 tas pèch koupe
- 2 tas nectarin koupe oswa prin
- 2 wo kiyè siwo myèl
- 1 ti kiyè zès sitwon
- 1 baton kannèl oswa 1 ti kiyè kannèl tè

Esplikasyon:

1. Ajoute fwi yo ak siwo myèl la nan yon kaswòl sou dife mwayen.
2. Ajoute zès sitwon an ak kannèl la. Brase li.
3. Kuit li jouk fwi yo mou, apeprè 10 a 12 minit.
4. Sèvi l tousuit oswa mete l nan frijidè epi degiste.
5. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre marthastewart.com.

Sòs Pèch Tou Senpleman

Engredyan:

- 2 tas pèch koupe dekoupe
- 3/4 tas konkonm dekoupe
- 1/4 tas zonyon byen koupe dekoupe
- 1/4 tas silantwo rache
- 1 jalapeño, san grenn epi byen koupe dekoupe
- 2 kiyè ji sitwon
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Melanje tout engredyan yo nan yon bòl mwayen epi souke yo byen souke.
2. Sèvi l oswa refwadi l epi degiste!
3. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Adapte dapre vegetariantimes.com.

Ti Konsèy Rapid

- Lematen lè ou ap manje, mete tranch pèch yo nan sereyal cho oswa nan sereyal frèt, wafòl oswa pannkek.
- Koupe pèch an ti moso nan yogout natirèl oswa nan yogout vaniy.
- Pa jete pèch ki mètri yo. Fwi ki domaje toupiti ka kuit jiskaske pou fè yon sòs bon gou.

Timoun yo kapab:

- Rense pèch yo.
- Ajoute pèch ki koupe an ti moso nan salsa.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pwa (fwi)

- Chwazi pwa (fwi) ki lejèman mou toutotou tij la epi ki pa gen mètri.
- Pou kenbe yo fre, mete li nan frijidè a pou jiska 5 jou.
- Rense yo anvan ou manje yo.
- Pwa gen fib, ki ede ou ale alasèl regilyèman.



Pwa (fwi) San Po Bouyi nan Sòs Sid (Cider)

Engredyan:

- 3 tas sid pòm
- 1 ti kiyè kanèl
- 2 tranç rasin jenjanm fre
- 4 pwa, retire mitan an ak rache
- 1 ti kiyè fèy mant (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen, mete sid la, kànèl la, ak dlo bouyi.
2. Ajoute pwa (fwi) yo epi kuit pandan apeprè 15 minit. Wete pwa (fwi) yo.
3. Monte dife a wo epi kuit likid la jouk li vin epè.
4. Vide likid la sou pwa (fwi) yo epi ajoute fèy mant.
5. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre *The Angelica Home Kitchen*, pa Leslie McEachern.

Konfiti pwa (fwi)

Engredyan:

- 4 pwa, retire mitan an epi byen tranche
- 1 zonyon rache
- 2 ti kiyè myèl
- 1/2 tas vinèg diven blan
- 1 baton kanèl
- 1 ti fèy lorye
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, sou dife mwayen, bouyi tout engredyan yo ansanm.
2. Bese dife a ba epi kite l kuit pandan 10 minit oswa jouk pwa (fwi) yo vin mou epi melanj la vin epè.
3. Kite l refwadi, sèvi l epi degiste!
4. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre foodandwine.com.

Ti Konsèy Rapid

- Koupe pwa (fwi) yo an ti moso epi mete yo nan salad.
- Mete yon kouch pwa (fwi) sou fwomaj epi sou ti biswit sale yo.
- Eseye mete tranç pwa (fwi) nan yon sandwich manba.

Timoun yo kapab:

- Rense pwa (fwi) yo.
- Koupe pwa (fwi) ak yon kouto plastik.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pwawwon

- Chwazi pwawwon ki fèm, ki pa gen pati ki mou.
- Refrijere pwawwon pou 7 a 10 jou.
- Avan ou manje yo, rensen epi retire tij la, nwayo a ak grenn yo.
- Pwawwon yo gen vitamin C, ki bon pou batay kont rim epi pou geri blesi.



Salad Pwawwon Wouj ak Pwa Blan

Engredyan:

3 tas rokèt koupe oswa fèy epina
1 tas piman wouj koupe
1/3 tas zonyon wouj tranche
1 1/2 tas pwa blan kuit oswa 1 bwat
(15 1/2 ons) degoute epi rensen
1 1/2 kiyè balsamik oswa lòt vinèg
1 kiyè lwil vejetal
1 gous lay rache
Sèl ak pwav nwa pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Melanje wokèt la (oswa zepina a) pwawwon wouj yo, zonyon wouj la, ak pwa blan an nan yon gwo bòl.
2. Pou fè vinegrèt, nan yon ti bòl, melanje vinèg, lwil, lay, sèl ak pwav.
3. Vide sòs salad la sou salad la epi byen melanje li.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre cookinglight.com.

Ragou Pwawwon ak Tomat

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1 tas zonyon rache
3 gous lay tranche
5 tas tomat koupe
5 tas pwawwon jòn ak wouj koupe
2 ti kiyè Paprika
1/4 ti kiyè moso piman wouj (si ou vle)
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Mete zonyon ak lay la epi kuit li jouk li vin mou, apeprè 5 minit. Brase l tanzantan.
3. Mete tomat, pwawwon, paprika, ak ti moso piman wouj, epi rase. Kuit yo jouk pwawwon yo mou, apeprè 20 minit.
4. Sèvi li cho epi degiste!
5. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre *Vegetarian Cooking for Everyone*, pa Deborah Madison.

Ti Konsèy Rapid

- Ou ka manje pwawwon yo kri. Koupe yo an ti bann epi manje sa ki òdinè yo oswa avèk tranpèt.
- Pou boukannen pwawwon, mete yo nan yon kaswòl sèch epi kwit yo sou dife mwayen jiskaske po yo vin fonsè. Mete nan yon bòl ki kouvri pou 5 minit. Retire grenn yo epi koupe an timoso.
- Mete pwawwon koupe an ti moso yo nan sòs pasta oswa nan plat diri.

Timoun yo kapab:

- Rensè pwawwon anvan ou itilize yo.
- Ede retire grenn nan pwav ak yon kiyè.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Prin

- Chwazi prin ki apèn mou lè ou manyen yo.
- Konsève prin ki pa mi yo sou kontwa a nan tanperati nòmàl. Konsève prin ki mi yo nan frijidè pandan anpil jou.
- Prin yo pi sikre epi gen plis ji nan tanperati nòmàl.
- Prin yo gen vitamin K, ki ede geri blesi ak bati zo yo.



Prin Epise

Engredyan:

6 prin nwa oswa wouj, koupe
1 gwo kiyè siwo myèl
3/4 ti kiyè kannèl
1/2 ti kiyè piman jamayik (allspice)
(si ou vle)

Esplikasyon:

1. Nan yon kaswòl mwayen sou gwo dife, melanje prin yo, siwo myèl la, kannèl ak piman Jamayik la.
2. Kite li byen bouyi, answit bese chalè a epi kouvri li. Kuit yo pandan 10 minit, brase yo tanzantan.
3. Retire kouvèti a epi kuit li pandan 5 lòt minit jouk lè prin yo vin epè.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rèz la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre theveggieclub.wordpress.com.

Salad Konkonm ak Prin

Engredyan:

6 prin nwa oswa wouj, dekoupe
1 1/2 tas konkonm dekoupe
1/2 zonyon wouj dekoupe
1 pwavwon wouj dekoupe
1/4 tas pèsi rache (si ou vle)
2 kiyè vinèg balzamik, oswa lòt vinèg
1 kiyè lwil vejetal
Sèl ak pwav nwa pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje prin yo, konkonm nan, zonyon an, pwavwon an ak silantwo a.
2. Pou fè vinegrèt, nan yon ti bòl, bat vinèg, lwil, lay, sèl ak pwav.
3. Ajoute sòs salad nan gwo bòl la epi melanje li byen.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rèz la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre finecooking.com.

Ti Konsèy Rapid

- Ou ka itilize nenpòt ki kalite prin nan plas lòt la. Eseye nouvo koulè ak fòm!
- Ou ka jele prin yo tou kri. Annik rense epi seche, epi retire nannan an anvan ou konjle.
- Pa kite prin ki mètri yo gaspiye! Ajoute yo nan yon blenndè ansanm ak fig ak yogout pou yon bwason fwete bon gou.

Timoun yo kapab:

- Rense prin anvan ou itilize ak manje yo.
- Ede fè chòpin pou divès kalite prin nan mache a.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Pòm detè

- Chwazi pòm detè ki fèm epi ki pa gen tach vèt.
- Pou anpeche pòm detè ak zonyon yo gate twò vit, kenbe yo separe epi estoke yo nan yon kote ki fre, sèk pou jiska 2 semèn. Po yo gen bon gou epi yo nourisan. Annik foubi anvan ou prepare.
- Melon yo gen potasyòm, ki bon pou yon kè an sante.



Pòm detè kraze Avèk chou frize

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
5 gous lay rache
6 tas pòm detè dekoupe
6 tas chou frize dekoupe
3 kiyè siv rach, blan ak vèt separe
1/4 ti kiyè moso pwavwon wouj
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofè lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute lay ak pwav epi kwit pou 2 minit, pandan ou ap brase li souvan.
3. Ajoute pòm detè yo epi kuit li pandan 5 minit.
4. Ajoute chou frize (kale) epi kuit li pandan 5 minit.
5. Ajoute 1 tas dlo, kouvri li, epi kuit li pandan 5 minit.
6. Kraze pòm detè a ak chou frize a jouk lè li vin lis.
7. Ajoute echalòt yo, ti moso piman wouj yo ak sèl ak pwav pou bay gou.
8. Sèvi li cho epi degiste!
9. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Se Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets ki soumèt li.

Pòm detè griye nan Kaswòl

Engredyan:

2 kiyè lwil vejetal
1/2 ti kiyè sèl
4 to 5 pòm detè, koupe menm an moso
1 kiyè bazilk fre, ten, pèsi oswa origan, rache (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la ak sèl nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen. Mete pòm detè nan yon kouch senp.
2. Kuit yo pandan 10 minit san kouvri. Pa brase!
3. Lè pòm detè yo vin mawon, bese chalè a ba, kouvri, ak kuit jiskaske pòm detè yo vin mou, pandan apeprè 15 minit.
4. Ajoute zèb fèy fre epi melanje pou melanje yo.
5. Sèvi li cho epi degiste!
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 5 pòsyon. Adapte dapre food52.com.

Ti Konsèy Rapid

- Ajoute joumou nan soup oswa nan ragou.
- Asire ou manje po pòm detè a pou jwenn plis fib ak potasyòm.
- Kouvri pòm detè kri yo ak dlo frèt pou anpeche yo vin mawon. Mete yo nan frijidè epi itilize yo nan 24 èdtan oplita.

Timoun yo kapab:

- Chwazi pòm detè ki lis, avèk tikras defo nan po yo.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Potiwon



- Chwazi potiwon ki jòn-abriko klere epi san tach.
- Mete yo yon kote ki frèt epi ki sèk pandan 1 mwa.
- Avan ou kuit yo, rense epi wete grenn yo, koupe l an ti mòso. Bouyi oswa kwit ti moso nan fou jouk yo mou, pandan apeprè 10 a 20 minit.
- Potiwon yo gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.

Potiwon ak Pòm detè nan Sòs curry

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1 zonyon tranche
1 gous lay rache
2 1/2 ti kiyè curry an poud
1 joumou oswa nenpòt joumou
 sezon ivè, koupe
2 pòm detè, koupe
3/4 tas rezen
Sèl ak pwav pou ba l gou
Pèsi koupe fre, pou ba l gou
 (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon kaswòl mwayen sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon yo epi kuit li pandan 5 minit. Ajoute lay yo epi kuit li pandan 1 minit.
3. Ajoute poud curry a, potiwon an, pòm detè yo, sèl ak pwav. Kuit yo pandan 5 minit, brase yo tanzantan.
4. Ajoute 1 1/2 tas dlo and rezen sèk. Kouvri l, epi kite l kuit jouk potiwon ak pòm detè yo mou, 5 a 10 minit.
5. Ajoute silantwo. Sèvi li epi degiste!
6. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre countryliving.com.

Soup Potiwon Sòj

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
2 tas zonyon koupe
2 kiyè pèsi rache
2 kiyè soj rache
4 tas joumou rache oswa joumou
 kalabaza
3 tas gous lay
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe frèz yo sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon, pèsi, ak sòj la epi kite l kuit jouk zonyon yo mou, apeprè 6 a 8 minit. Brase l tanzantan.
3. Ajoute potiwon an ak lay la epi kite l kuit pandan 2 minit.
4. Ajoute 3 tas dlo. Kouvri l, epi kite l kuit jouk potiwon an vin mou, pandan apeprè 12 a 15 minit.
5. Pire l nan yon blennè, ajoute dlo si li nesesè. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
6. Remete l nan kaswòl lan pou rechofe l oswa manje l a tanperati nòmal.
7. Mete rèl la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre bonappetit.com.

Ti Konsèy Rapid

- Pire potiwon kuit epi ajoute nan pat pou pannkek.
- Wete grenn yo nan potiwon an epi rense. Mete yon ti sèl epi kuit li nan fou a 350 degre Farenayt pandan 15 minit.
- Potiwon se yon kalite joumou. Ou ka itilize nenpòt ki kalite joumou nan plas lòt la.

Timoun yo kapab:

- Retire grenn potiwon yo pou griye yo nan fou.
- Mezire epi ajoute engredyan yo nan resèt yo.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Radi

- Chwazi radi ki di epi ki gen po lis san mètri. Si fèy vèt yo tache ladan, yo ta dwe fane.
- Retire fèy vèt yo epi, konsève radi ki pa lave yo nan frijidè pandan apeprè 2 semèn. Konsève fèy radi yo nan yon sèvyèt papyè mouye nan frijidè pandan 2 a 3 jou.
- Ou kapab manje radi yo ak fèy radi yo kri oswa kuit.
- Radi yo gen vitamin C, ki bon pou batay kont rim epi pou geri blesi.



Radi ki Brase Avèk Pwa "Sugar Snap"

Engredyan:

1 kiyè lwil vejetal
1/2 tas echalòt rache
3 tas sugar snap rache
2 tas radi tranche
1/4 tas ji zoranj
2 kiyè lanni rache fre
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofo lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute echalòt yo epi kuit li jouk li mou, pandan apeprè 3 minit.
3. Ajoute peti pwa epi kuit li pandan 3 minit. Ajout radi epi kuit pou 3 minit anplis. Brase li.
4. Ajoute ji zoranj ak anèt.
5. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
6. Brase li byen. Sèvi li epi degiste!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre smittenkitchen.com.

Pikliz Radi Rita a

Engredyan:

2 tas radi tranche fen
1/2 ti kiyè sèl
1 kiyè myèl
1 tas ji sitwon (4 sitwon)
1 kiyè mant rache oswa pèsè (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Soupoudre tranch radi yo avèk sèl. Mete li sou kote.
2. Pou fè vinegrèt, nan yon ti bòl, konbine siwo myèl, ji sitwon vèt ak zèb (si ou ap itilize li), epi melanje.
3. Vide sòs salad la sou radi yo.
4. Kouvri li epi mete li sou kote nan tanperati nòmal pandan 20 a 30 minit.
5. Retire likid la anvan ou sèvi li.
6. Degiste oswa mete li nan frijidè oswa sèvi li frèt!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Se Rita Khatun, Stellar Farmers' Markets ki soumèt li

Ti Konsèy Rapid

- Ou kapab bouyi radi yo, ou kapab kuit yo nan fou, ou kapab kuit yo nan vapè oswa ou kapab griye yo.
- Melanje radi ki rape ak koujèt avèk ji sitwon vèt pou fè yon salad chou kri ki fòtifyan pou tako.
- Yon grap radi ap bay apeprè 2 1/2 tas radi rache.

Timoun yo kapab:

- Kase fèy radi yo.
- Foubi radi yo anvan preparasyon an.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Epina

- Chwazi epina ki gen fèy kroustiyan ak yon koulè vèt fonsè.
- Vlope epina to nan yon sèvyèt papyè oswa tòchon koton pwòp. Mete nan yon sachè plastik epi mete nan frijidè pou 3 a 7 jou.
- Avan ou manje, mete fèy yo nan yon bòl dlo frèt epi rense l byen pou retire tout pousyè tè yo.
- Epina gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.



Salad Fwi ak Epina

Engredyan:

4 tas epina fre, san tij ak fèy chire
1 tas frèz tranche
1 tas rezen
2 kiyè lwil
1 kiyè ji sitwon
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje epina, frèz, ak rezen sèk. Melanje li lèjèman.
2. Nan yon ti bòl, konbine lwil ak ji sitwon an pou fè vinegrèt. Brase li byen.
3. Mete sòs la sou melanje epina a. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
4. Byen melanje epi sèvi li. Degiste!
5. Mete rèz la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre cityharvest.org.

Epina ak Pwa

Engredyan:

2 kiyè lwil vejetal
1 zonyon rache
2 gous lay rache
3 1/2 tas pwa kuit Great Northern rache
6 tas epina fre, san tij
1 kiyè vinèg
Sèl ak pwav pou ba gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofè lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon epi kite l kuit pandan 2 minit, brase l tanzantan.
3. Ajoute lay epi kuit li pandan 1 minit.
4. Ajoute pwa ak kwit li jiska li vin cho, apèpre 3 minit.
5. Ajoute epina a ti kras pa ti kras ak vinèg la, brase li souvan jiskaske epina a vin fennen, apeprè 3 minit.
6. Mete sèl ak pwav pou asezonnen l, epi sèvi l. Degiste!
7. Mete rèz la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon.

Ti Konsèy Rapid

- Ajoute epina a nan yon soup, diri oswa yon pla pasta.
- Ajoute epina kri nan salad leti pou eleman nitritif ak gou anplis.

Timoun yo kapab:

- Mete fèy epina yo nan yon bòl dlo epi bouje yo pou retire pousyè tè.
- Chire fèy epina yo epi ajoute yo nan yon soup oswa nan yon bwason fwete.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Frèz

- Chwazi frèz ki wouj fons ak fèm yo.
- Mete frèz san lave yo nan frijidè pandan 4 a 7 jou.
Pou prepare frèz fre, rensen yo epi retire tij yo.
- Frèz yo gen vitamin C, ki bon pou batay kont rim epi pou geri blesi.



Sòs Frèz-Bazilik

Engredyan:

- 4 tas frèz koupe
- 2 kiyè myèl
- 2 kiyè ji sitwon
- 1/4 tas tranche bazilik fre

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe frèz yo sou dife mwayen.
2. Kuit li jouk lè frèz yo mou, pandan apeprè 4 minit.
3. Mete siwo myèl ak ji sitwon epi brase. Kuit yo pandan 8 a 10 minit.
4. Fèmen fou a, ajoute bazilik la epi brase li byen.
5. Ou ka sèvi l cho oswa glase.
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Adapte dapre marthastewart.com.

Sòs Pwawwon ak Frèz

Engredyan:

- 2 tas frèz koupe
- 1/2 zonyon wouj ki byen tranche
- 1 piman jalapeño pwawwon dekoupe
- 1/2 piman wouj rache
- 1/2 piman wouj rache
- 1/2 piman koulè zoranj rache
- 2 kiyè ji sitwon
- 1 kiyè lwil vejetal
- Sèl, pwav nwa ak pèsi pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje tout engredyan yo epi brase yo byen.
2. Sèvi li epi degiste!
3. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre yummmly.com.

Ti Konsèy Rapid

- Sereyal cho oswa frèt anlè ki gen frèz.
- Melanje frèz yo avèk yogurt oswa fwomaj kotaj.
- Blennde frèz yo avèk yogurt la, siwo myèl la ak ji zoranj lan pou fè yon milchek fwi.

Timoun yo kapab:

- Wete tèt vèt yo nan frèz yo.
- Rense frèz anvan ou manje yo.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Joumou Lete

- Chwazi joumou lete (jòn oswa vèt) ki fèm epi ki pa gen tach mou.
- Mete li nan frijidè nan yon sachè plastik louvri pandan 7 a 10 jou.
- Avan ou manje l, foubi epi rense po yo, apres a koupe pwent yo. Grenn yo ak po yo bon pou manje, yo plen fib ak eleman nitritif!
- Joumou lete gen potasyòm, ki bon pou yon kè an sante.



Joumou Lete ak Salad Pwa Blan

Engredyan:

4 tas joumou ete ki dekoupe
1 tas zonyon wouj rache
2 1/4 tas pwa cannellini kuit (19 ons),
degoute ak rense
2 kiyè lwil vejetal
1/4 tas vinèg pòm sid
1/2 kiyè womaren koupe
Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, melanje joumou lete, zonyon, ak pwa.
2. Nan yon ti bòl, melanje lwil, vinèg, womaren, sèl ak pwav.
3. Vide melanj lwil la sou melanj pwa-joumou an epi melanje li byen.
4. Refwadi li, sèvi li, epi degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 10 pòsyon. Adapte dapre newhope360.com.

Espageti Zoukini

Engredyan:

1 kiyè lwil
1 tas zonyon koupe
4 gous lay rache
2 tas tomat rache
4 tas zoukini, tranche an lanyè fen
Sèl, pwav nwa ak ti moso piman
wouj pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofe lwil la sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon epi kuit li jouk li mou, pandan apeprè 5 minit.
3. Ajoute lay epi brase li pandan 1 minit.
4. Ajoute Tomat epi kite l kuit pandan 10 minit, brase l tanzantan.
5. Ajoute zoukini yo epi kuit li jouk li mou, pandan apeprè 3 minit. Ajoute ti moso piman wouj pou bay gou.
6. Degiste poukont li oswa avèk pasta ou pi renmen!
7. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon.

Ti Konsèy Rapid

- Graje joumou lete epi konjle tou kri oswa ajoute nan yon omlèt.
- Tranche epi manje fre nan salad oswa nan pati yon plat legim frèt.
- Kuit joumou lete ki koupe an ti moso nan vapè nan yon ti kantite dlo pandan 3 minit. Asezonnen ak pwav ak zèb fre.

Timoun yo kapab:

- Rense joumou fre yo.
- Graje joumou, ak sipèvizyon.
- Koupe joumou ak yon kouto plastik.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Patat Dous

- Chwazi patat fèm ak po lis.
- Mete l yon kote ki sèk epi ki frèt pou 1 a 2 mwa.
- Avan ou kuit yo, foubi yo epi wete zye yo ak tach fonse yo. Kenbe po a pou kwit yo; yo plen fib ak nitriyan.
- Patat dous gen vitamin A, ki limenm bon pou zye ak po.



Sote Patat dous ak Pòm

Engredyan:

- 2 kiyè lwil vejetal
- 4 tas patat dous rache
- 1 ti kiyè jenjanm fre graje (si ou vle)
- 2 tas pòm koupe
- 1 ti kiyè kannèl

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Ajoute patat dous yo, kouvri l epi kite l kuit pandan 5 minit.
3. Ajoute 1/2 tas dlo ak jenjanm lan, si ou ap itilize l. Kouvri l epi kite l kuit pandan 5 minit, brase l tanzantan.
4. Ajoute pòm yo ak kannèl la. Kite l kuit pandan 10 minit anplis jouk patat dous yo mou.
5. Sèvi l tousuit epi manje l kòm desè oswa kòm yon pla akonpayman dous.
6. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 5 pòsyon. Adapte dapre recipes.sparkpeople.com.

Patat Dous ak Chili Pwa Wouj

Engredyan:

- 2 ti kiyè lwil vejetal
- 1 zonyon koupe dekoupe
- 3 tas patat dous koupe dekoupe
- 2 gous lay rache
- 2 tas tomat rache
- 1 1/2 kiyè poud chili chipotle
- 2 ti kiyè poud kimèn (si ou vle)
- 1 1/2 tas pwa wouj kwit oswa 1 bwat (15 1/2 ons), degoute ak rense
- 2 kiyè pèsi koupe (si ou vle)
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Ajoute zonyon ak lay. Kuit yo pandan apeprè 4 minit oswa jiskaske li vin mou.
3. Brase avèk patat dous, epis santi bon epi chofe pou griye pandan 1 minit.
4. Ajoute tomat ak 1 1/2 tas dlo. Kuit yo pandan 10 minit.
5. Ajoute pwa yo. Kuit yo jouk pwa yo chofe, pandan apeprè 5 minit.
6. Ajoute silantwo, sèl ak pwav.
7. Sèvi li epi degiste!
8. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre eatingwell.com.

Ti Konsèy Rapid

- Pou yon patat kuit, foubi pòm detè yo apre sa kuit yo a 375 degre Farenayt pandan 1 èdtan.
- Koupe patat dous yo, bouyi yo jiskaske yo mou epi apre sa kraze yo. Ajoute ji zoranj ak yon pense sik wouj pou ka gen yon ti amizman dous.
- Ou ka melanje patat dous ak pòm detè blan pou jwenn plis eleman nitritif ak gou.

Savè Feyte: Chili

- Ajoute yon ti kiyè kanèl ansanm ak lòt epis yo. Nan fen manje a, ajoute yon ti kiyè vinèg oswa ji sitwous anbeli pla a.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou sou Facebook nan facebook.com/eatinghealthynyc.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou nyc.gov epi chèche "farmers markets" (mache kiltivatè). Ale nan sit entènèt nou nan jsyfruitveggies.org pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitriyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Tomat



- Chwazi tomat fèm ak po lis. Tomat vèt pral vin pi mi nan tanperati nòmàl.
- Estoke tomat yo nan tanperati nòmàl, lwen limyè solèy dirèk. Yon fwa yo mi, itilize yo nan espas 1 semèn. Tomat yo gen pi bon gou si yo pa mete yo nan frijidè; mete yo nan frijidè sèlman si ou pa p ka itilize yo anvan yo gate.
- Rense yo avan ou manje— yo kuit oswa kri.
- Tomat yo gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.

Sòs Tomat Fasil

Engredyan:

- 1 1/2 ti kiyè lwil vejetal
- 1 zonyon koupe
- 2 1/2 tas tomat rache
- 2 gous lay rache
- 1/2 ti kiyè origan (si ou vle)
- 1/2 ti kiyè sèl
- 1/4 ti kiyè pwav

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo kaswòl, chofè lwil la sou dife mwayen. Mete zonyon epi kuit li jiskaske li vin mou. Brase l tanzantan.
2. Ajoute tomat, lay, oregano, sèl ak pwav.
3. Mitonnen li pou 15 a 20 minit oswa jiskaske li vin epè.
4. Mete li sou pasta, diri oswa legim kuit. Degiste!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 5 pòsyon.

Salad Tomat Chilyen

Engredyan:

- 2 tas zonyon tranche fen
- 1/2 ti kiyè sèl
- 8 tas tomat tranche
- 1/4 tas bazilik oswa pèsi chire
- 1 kiyè lwil
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Mete zonyon yo nan yon ti bòl epi soupoudre sèl sou yo. Mete sou kote pou 20 a 30 minit.
2. Rense zonyon yo anba dlo pou retire sèl la. Byen retire likid la.
3. Nan yon gwo bòl, konbine tomat, zonyon degoute yo, ak bazilik oswa silantwo. Ajoute lwil epi byen melanje li.
4. Degiste oswa mete li nan frijidè oswa sèvi li frèt!
5. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 8 pòsyon. Se Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets ki soumèt li.

Ti Konsèy Rapid

- 1 tomat ki gen gwo sè mwayen egal a peprè 1 tas tomat koupe.
- Ajoute tomat koupe an ti moso nan ze fri.
- Fè pwòp soup tomat ou! Sote nan grès zonyon ak lay ki koupe an ti moso, jiskaske yo mou, apresajoute zèb ou pi renmen, tomat koupe an ti moso ak bouyon ki gen ti sodyòm. Kuit pou 10 a 15 minit, epi degiste!

Timoun yo kapab:

- Lave tomat anba dlo frèt.
- Kraze oswa koupe tomat yo pou fè yon sòs oswa salsa rapid.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Melondlo

- Chwazi melon ki lou pou gwosè yo ki pa mètri, ki pa gen pati ki mou.
- Kite melon antye a chita nan tanperati nòminal epi pa mete li nan sòlèy limyè dirèk pou jiska 1 semèn. Mete melon ki koupe yo nan frijidè pandan apeprè 5 jou.
- Anvan ou manje, rense melon an, koupe l fè an de oswa kwen an epi retire grenn yo.
- Melon yo gen vitamin A, ki bon pou zye ak po kò a.



Delektasyon melondlo Pike

Engredyan:

3 tas kib melon, san grenn
2 konkonm, tranche fen
1/2 zonyon rache
1 kawòt, byen tranche
1/4 tas pòm vinèg sid
1 ti kiyè moso pwav wouj
2 kiyè mant rache
1 kiyè pèsi rache (si ou vle)
Sèl ak pwav nwa pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Melanje tout engredyan yo nan yon gwo bòl.
2. Refwadi li, sèvi li, epi degiste!
3. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre wchstv.com.

Salsa Melondlo ak Pwa Nwa

Engredyan:

2 tas melon rache, san grenn
1 tas pwa nwa kuit
1/2 tas zonyon rache
1 kiyè chili vèt rache
1 gous lay rache
2 kiyè ji sitwon
1 kiyè lwil vejetal
1 kiyè pèsi rache (si ou vle)

Esplikasyon:

1. Melanje tout engredyan yo nan yon gwo bòl.
2. Refwadi li, sèvi li, epi degiste!
3. Mete rès la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon.

Ti Konsèy Rapid

- Ajoute kib melon oswa boul melon nan yon salad fwi.
- Chwazi melon dlo ki gen yon tach koulè jòn pal sou po yo. Sa montre ke yo mi.
- Ajoute moso melon nan dlo ou pou yon bwason rafrechisan.

Timoun yo kapab:

- Manje chè melon an ak kiyè kòm yon ti goute oswa ajoute nan yon resèt.
- Sèvi avèk yon kiyè pou retire grenn yo nan pòsyon yo.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Legim vèt sezon ivè

- Chèche fèy legim ki imid ak sèk, ak fèy legim byen fonce.
- Vlope fèy ki pa lave yo nan yon sèvyèt an papyè (paper towel), mete yo nan yon sachè plastik epi kite yo nan frijidè pandan 3 a 5 jou.
- Avan ou manje yo, rensè fèy yo epi koupe an moso gwose yon bouche.
- Legim vèt sezon livè yo gen vitamin A, sa ki bon pou zye ou ak po ou.



Salad Legim Vèt ak Sòs Pòm

Engredyan:

- 1 pòm rache
- 1 pòm, graje
- 12 tas fèy vèt tranche (chou frize, moutad vèt oswa epina)
- 2 kiyè vinèg pòm sid
- 1 ti kiyè ji sitwon
- 2 kiyè lwil vejetal
- Sèl ak pwav pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Nan yon gwo bòl, mete chou ak kawòt yo.
2. Nan yon ti bòl, konbine lwil ak ji sitwon an pou fè vinegrèt.
3. Ajoute sòs la nan legim vèt yo, byen melanje avèk men ou. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou.
4. Sèvi li epi degiste!
5. Mete rèss la nan frijidè.

L ap bay 6 pòsyon. Adapte dapre bonappetit.com.

Chou Vèt ak Pwa Kongo

Engredyan:

- 1 kiyè lwil vejetal
- 1 tas zonyon rache
- 3 gous lay rache
- 8 tas chou vèt rache
- 2 tas tomat rache
- 1/4 tas anèt rache
- 1 1/2 tas pwa kongo kuit oswa 1 bwat (15 1/2 ons), degoute ak rensè
- Sèl ak pwav nwa pou ba l gou

Esplikasyon:

1. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
2. Mete zonyon ak lay la epi kwit li jouk li vin mou, apeprè 5 minit. Brase souvan.
3. Ajoute legim vèt, tomat, anèt ak 1/2 dlo. Ajoute plis dlo si sa nesèsè pou anpeche li kole. Kuit yo jouk legim vèt yo mou, pandan 20 a 25 minit.
4. Ajoute pwa kongo yo. Ajoute sèl ak pwav pou ba l gou. Brase li.
5. Sèvi li imedyatman epi degiste!
6. Mete rèss la nan frijidè.

L ap bay 4 pòsyon. Adapte dapre nytimes.com.

Ti Konsèy Rapid

- Lègim ivè yo gen ladan chou frize, chou, fèy moutad oswa Swiss chard (bèt). Ou ka itilize nenpòt ki kalite berejenn nan plas lòt la nan resèt yo.
- Kuit legim vèt sezon ivè yo avèk lwil ak lay pou yon pla akonpayman rapid oswa ajoute yo nan soup ak bouyon.
- Legim vèt ka sezonnen ak vinèg, jenjanm, ji sitwon oswa ti moso piman cho.

Timoun yo kapab:

- Lave fèy nan dlo frèt.
- Chire legim fèy vèt an miyèt moso.

Pou konsèy sou manje ki sen, renmen nou 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). Ale nan sit entènèt nou nan [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pou plis bon resèt yo. Dokiman sa a te jwenn finansman Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health