

Fason Fasil pou... Konsève Fwi ak Legim

Fwi ak legim ki byen konsève rete fre pi lontan, yo gen pi bon gou, yo kenbe eleman nitritif yo epi yo fè w ekonomize lajan paske yo diminye fatra manje.

Kote ki fre, fè nwa ak sèk: 1 a 3 mwa



Pòm detè
Patat dous
Joumou livè
(Winter squash)

Lay
Zonyon
Echalòt



Kontwa: 3 a 10 jou (mete nan frijidè lè yo mi)



Pòm
Rezen
Pèch
Prin

Seriz
Melon
Pwa
Tomat



Frijidè: 3 a 14 jou

Aspèj*
Bwokoli
Kawòt
Piman chili
Berejenn
Fèy*
Djondjon
Pwawwon
Zucchini

Bè (berries)
Chou Briksèl
Chouflè
Mayi
Zonyon vèt
Legim fèy*
Okra
Radi

Bètrav
Chou
Seleri*
Konkonm
Pwa vèt
Powo
Pwa
Joumou lete

*konsève nan sache plastik



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).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Dokimantasyon sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Siplèman (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 menm 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]).