

쉽게 따라 하는... 과일과 채소 보관

올바로 보관된 과일과 채소는 음식물 쓰레기를 줄임으로써 오랫동안 과일을 신선한 상태로 유지하고, 맛을 더 좋게 하고, 영양분을 지켜주고, 돈을 절약할 수 있게 해줍니다.

선선하고 빛이 들지 않는 건조한 곳: 1~3 개월



감자
고구마
겨울 호박

마늘
양파
샬롯



기간: 3~10 일(익었을 경우 냉장 보관)



사과
포도
복숭아
자두

체리
멜론
배



토마토

냉장고: 3~14 일

아스파라거스*
브로콜리
당근
후추
가지
허브*
버섯
피망
주키니

베리
브뤼셀 스프라우트
콜리플라워
옥수수
파
잎이 많은 채소*
오크라
무

비트
양배추
샐러리*
오이
깍질 콩
리크
완두콩
여름 호박
*비닐봉지에 보관



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

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"를 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



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.gov를 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. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.