









Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
Roots 	Celery root	Roast, mash or stew
Stems 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
Greens or Tops 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
Flowers 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
Seeds 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
Peels 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
Rinds 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
Cobs 	Corn	Simmer to make a stock

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Maneras sencillas de... consumir la planta entera

¡Reduzca los desperdicios! Cocine usando todas las partes de las frutas y las verduras.

Parte de la planta	Fruta o verdura	Formas de cocinar
Raíces	 Raíz del apio	Áselas, tritúrelas o guíselas.
Tallos	 Espárragos, remolachas, brócoli, coliflor, acelga, berza, hinojo, col rizada	Guíselos o saltéelos; utilice la parte leñosa del espárrago en caldos; use brócoli pelado y tallos de coliflor en sopas o salteados.
Parte verde o superior	 Remolachas, zanahorias, coliflor, apio, hinojo, colirrábano, puerros, cebollas, rábanos, nabos	Saltéelas, agréguelas a batidos verdes, úselas para saborizar y decorar ensaladas y sopas.
Flores	 Rúcula, cebollines, cilantro/coriandro, eneldo, hinojo, escapos de ajo, lavanda, mostaza, calabacín	Saltéelas o agréguelas a ensaladas; se pueden usar escapos de ajo para preparar pesto.
Semillas	 Calabaza y otras variedades de calabaza de invierno	Áselas y agregue especias y hierbas para darle sabor.
Cáscaras	 Cítricos (lima, limón, naranja), papa	Hornee las cáscaras de papa para preparar refrigerios; use las de los cítricos para ralladuras.
Cáscaras	 Sandía y otros tipos de melones (cantalupo, casaba, rocío verde)	Pele la cáscara y úsela en lugar de pepino en las ensaladas.
Mazorcas	 Maíz	Hiérvalas a fuego lento para preparar un caldo.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).