

তাজা সবুজ শাক উপভোগ করার সহজ উপায়...



1. কিনুন

- ❖ মচমচে, উজ্জ্বল পাতাওয়ালা শাক বেছে নিন যেগুলিতে হলুদ বা বাদামী দাগ নেই।

2. সংরক্ষণ করুন

- ❖ সংরক্ষণের আগে:
 - **লেটুস এবং স্যালাডের সবুজ শাক:** পাতাগুলি শুকনো কাগজের টাওয়ালে মুড়ে রাখুন।
 - **কাণ্ডমুক্ত সবুজ শাকগুলিকে (পাতা কপি, কলার্ড গ্রীন) জড়ো করুন:** কান্ডের শেষাংশ কেটে স্যাঁতসেঁতে কাগজে মুড়ে রেখে দিন।
 - **গুন্ম লতাপাতা:** গোটা গুচ্ছটাই অল্প স্যাঁতসেঁতে কাগজের টাওয়ালে মুড়ে রেখে দিন।
- ❖ সমস্ত শাকগুলিকে না ধুয়ে প্লাস্টিক ব্যাগে বন্ধ করে ফ্রিজে রেখে দিন।



3. ধুয়ে নিন

- ❖ সবুজ শাকপাতা একটি বাটিতে রাখুন এবং জল দিয়ে ঢেকে দিন।
- ❖ ময়লা মুক্ত করতে সবুজ শাকপাতাকে জলের নিচে ভাল করে ঝাঁকান। ময়লাগুলো থিতোতে দিন।
- ❖ আস্তে করে সবুজ শাকপাতাগুলো তুলে নিন ও জল ফেলে দিন। প্রয়োজনে পুনরাবৃত্তি করুন।

4. প্রস্তুত করুন

- ❖ তেলে পঁয়াজ ও রসুন হালকা ভেজে নিন। পাতাওয়ালা সবুজ শাক দিন ও নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ❖ স্মুদি বানাতে বা বিন দিয়ে কোন সুস্বাদু ডিপ বানাতে ঠান্ডা ফলের সঙ্গে পালংশাক বা পাতাকপি মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরি করে নিন।
- ❖ সুপ, স্টু ও পাস্তার সঙ্গে কাটা শাক যোগ করুন। নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ❖ সুন্দর স্যালাডের জন্য কাটা কাঁচা শাকে ফল, অন্যান্য সবজি, বাদাম বা বিন যোগ করুন।



স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি়র জন্য, [isyfruitveggies.org](https://www.isyfruitveggies.org) এ যান।

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। কেন্দ্রীয় আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান অতি, বর্ষ, জাতীয় মূল, পিস, বহু, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কার্যের মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।