



# ROASTED ACORN SQUASH



## INGREDIENTS

1 large or 2 small acorn squash,  
about 2 lbs total

½ tsp salt

½ tsp ground black pepper

1 tbsp oil, vegetable or olive

2 tbsp brown sugar or maple syrup

¼ tsp ground cinnamon

¼ tsp ground nutmeg, optional

¼ tsp red pepper flakes or chili  
powder, *optional*

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 375°.
2. Cut squash in half, and scrape out the seeds\*. Carefully cut each half into serving-size wedges.
3. In a shallow roasting pan, place the squash wedges cut side up. Sprinkle evenly with salt and black pepper. Pour ¼ cup of water into the pan, and cover pan tightly with aluminum foil.
4. Roast for 20 minutes. Remove pan from the oven and carefully remove the foil.
5. Brush or spoon oil onto all the squash wedges. Sprinkle evenly with the brown sugar or maple syrup, cinnamon, and nutmeg and red pepper flakes if desired.
6. Return pan to the oven and roast, uncovered, until squash is golden and tender, about 15-20 more minutes (a paring knife should be able to be easily inserted into the flesh).



## OTHER USES FOR ACORN SQUASH

- Mix some into your muffins or pancake batter.
- Save seeds and enjoy as a snack.

\*Garnish seeds and roast in oven until golden brown, about 30 minutes in 325°.



## INFORMATION ON WINTER SQUASH

- Called winter squash because they can be stored for use during the winter. They are harvested mature, when the skin and seeds have become hard.
- Some varieties are pumpkin, Hubbard, butternut, acorn, and spaghetti squash.
- Low in calories, fat-free, rich in vitamins, minerals and fiber.
- The darker the flesh, the higher the amount of Vitamin A.
- Store in a dark, cool and dry location for up to a month. Once cut, store in the refrigerator for up to one week. Wash just before using.



# CALABAZA ACORN SQUASH



## INGREDIENTES

- |  |  |
|--|--|
| 1 grande o 2 pequeña calabaza,<br>cerca de 2 libras en total                   |  |
| ½ cucharadita de sal   |  |
| ½ cucharadita de pimienta negro  |  |
| 1 cucharada de aceite, vegetal o de<br>oliva                                   |  |
| 2 cucharadas de azúcar morena o<br>miel de maple                               |  |
| ¼ cucharadita de canela molida   |  |
| ¼ de cucharadita de nuez moscada<br>molida, opcional                           |  |
| ¼ de cucharadita de hojuelas de<br>pimiento rojo o chile en polvo,<br>opcional |  |

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Cortar la calabaza por la mitad y raspar las semillas (asan las semillas-ver nota más abajo). Corte cuidadosamente cada mitad en trozos del tamaño de la porción.
3. En un molde para hornear poco profunda, coloque el lado cuñas calabaza cortada. Espolvorear uniformemente con sal y pimienta negra. Vierta  $\frac{1}{4}$  de taza de agua en la cacerola y cubra la cacerola herméticamente con papel de aluminio.
4. Hornear durante 20 minutos. Retire la sartén del horno y retire con cuidado el papel de aluminio.
5. Cepillo o aceite cuchara en todas las cuñas de squash. Espolvoree de manera uniforme con el azúcar moreno o jarabe de arce, canela, nuez moscada y pimienta roja y escamas, si lo desea.
6. Volver sartén al horno y asado, sin tapar, hasta que la calabaza esté dorada y tierna, unos 15 a 20 minutos más (un cuchillo de cocina debe ser capaz de ser fácilmente insertado en la carne).



## IDEAS PARA LA CALABAZA

- Mezclar un poco de calabaza asada y puré en bollo o panqueques.
- Guardar las semillas de calabaza de invierno para un delicioso aperitivo o guarnición-enjuague, secar y cocer en el horno a 325 grados hasta que estén ligeramente doradas, unos 30 minutos.



## INFORMACION SOBRE CALABAZA DE INVIERNO

- Llamado calabaza de invierno, ya que se pueden almacenar para su uso durante el invierno. Ellos se cosechan maduras, cuando la piel y las semillas se han vuelto con fuerza.
- Algunas variedades son la calabaza, Hubbard, nogal, bellota y la calabaza espagueti.
- Bajo en calorías, sin grasa, rica en vitaminas, minerales y fibra.
- Cuanto más oscura la carne, mayor será la cantidad de vitamina A.



# BAKED STUFFED APPLES



## INGREDIENTS

1 tsp vegetable oil, for greasing the pan

4 large apples, unpeeled

½ cup coarsely chopped dried fruit

½ cup unsweetened apple juice or cider

2 tbsp honey

½ tsp ground cinnamon

*Makes 4 Servings*

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°. Lightly oil a 9-inch round or 8-inch square baking pan.
2. Cut a thin slice from the bottom of each apple so that apples will stand upright. Using an apple corer, melon baller or a spoon, scoop out core of each apple. Make a 1-inch wide hollow center but leave bottom of apple intact.
3. Arrange apples, hollowed side up, in the baking pan. Put 2 tbsp of dried fruit into each cored-out apple.
4. Pour apple juice or cider around apples in dish. Drizzle honey over dried fruit filling and apples. Sprinkle cinnamon evenly over the tops of the apples.
5. Bake apples, uncovered, until tender, basting occasionally with pan juices, about 45 minutes. Serve warm, spooning pan juices over.

*Tip:* For the stuffing, try one type of dried fruit, or any combination of raisins, dried cranberries, cherries, apricots, dates, figs or prunes. Coarsely chop larger pieces. Smaller fruits such as raisins and cranberries may be left whole.



## INFORMATION ON APPLES

- Apples are classified as eating, cooking, or all-purpose. They can be sweet or tart and come in a variety of colors.
- Apples are low in calories and fat-free. They are a good source of Vitamin C and fiber.
- Apples will stay fresh at room temperature for 2 days. They can remain fresh in the refrigerator for 2 weeks or more. Wash in cold water before eating.
- Most apples discolor quickly after they are cut, so use them quickly or toss them with some lemon juice to stop browning.



# MANZANAS RELLENAS AL HORNO



## INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite vegetal, para engrasar la sartén
4 manzanas grandes sin pelar
8 cucharadas ( $\frac{1}{2}$ taza) picadas frutos secos
$\frac{1}{2}$ taza de jugo de manzana sin azúcar o sidra
2 cucharadas de miel
$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida

Rinde 4 Porciones

## INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 350°. Engrase ligeramente una ronda de 9 pulgadas o 8 pulgadas molde para hornear cuadrado.
- Corta una rebanada delgada de la parte inferior de cada manzana para que las manzanas se mantendrán en posición vertical. El uso de un descorazonador de manzanas, melón o una cuchara, saque núcleo de cada manzana. Hacer un centro hueco de 1 pulgada de ancho, pero dejan parte inferior de la manzana intacta.
- Organizar manzanas, hueco hacia arriba, en la bandeja de hornear. Ponga 2 cucharadas de frutos secos en cada manzana sin corazón.
- Vierta el jugo de manzana o sidra alrededor de las manzanas en el plato. Rocíe la miel sobre el relleno y las manzanas fruta seca. Espolvorear la canela uniformemente sobre la parte superior de las manzanas. Hornear 15 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.

**Consejo:** Para el relleno, pruebe un tipo de fruta seca, o cualquier combinación de pasas, arándanos secos, cerezas, albaricoques, dátiles, higos o ciruelas pasas. Corte en trozos las piezas más grandes. Frutos más pequeños, como las pasas y los arándanos pueden dejarse conjunto.



## INFORMACION SOBRE LAS MANZANAS

- Las manzanas se clasifican como comer, cocinar, o para todo uso. Pueden ser dulce o agrias y vienen en una variedad de colores.
- Las manzanas son bajos en calorías y sin grasa. Son una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las manzanas se mantendrán frescas a temperatura ambiente durante 2-5 días. Pueden permanecer fresca en la nevera durante 2 semanas o más. Lavar en agua fría antes de comer.
- La mayoría de las manzanas se decoloran rápidamente después de que se cortan, a fin de utilizar de forma rápida o tirar con un poco de jugo de limón para dejar dorar.



# APPLE CRISP



## INGREDIENTS

6 apples, cored & sliced (*keep skins on for extra color and nutrition*)

1 tsp ground cinnamon

¼ tsp ground nutmeg (*optional*)

Juice of 1 lemon (*about 2 tbsp*)

½ cup packed brown sugar

Oil or butter for greasing the pan

### Topping:

¾ cup old-fashioned or quick (not instant) oats

1/3 cup packed brown sugar

¼ cup all-purpose flour

½ tsp ground cinnamon

3 tbsp butter, cut into small pieces

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°.
2. In a bowl mix together the apples, cinnamon, nutmeg, lemon juice and brown sugar.
3. Butter or oil an 8 x 8-inch baking pan. Put apple mixture in it and set it aside.
4. In another bowl mix the oats, sugar, flour, cinnamon and bits of margarine or butter. Rub mixture with your fingers until crumbly.
5. Sprinkle the oat mixture evenly on top of the apples.
6. Bake for 40-45 minutes, until fruit is bubbling and topping is golden brown.

*Makes 6-8 Servings*



## INFORMATION ON APPLES

- There are many varieties of apples—some are best for eating, some for cooking, and others are all-purpose. They can be sweet or tart, and come in a variety of colors.
- Apples are low in calories and fat-free. They are a good source of Vitamin C and fiber.
- Apples will stay fresh at room temperature for 2 days. They can remain fresh in the refrigerator for 2 weeks or more. Wash in cold water before eating.
- Most apples discolor quickly after they are cut, so use them quickly or toss them with some lemon juice to stop browning.



# MANZANA CRUJIENTE



## INGREDIENTES

6 manzanas, sin corazón y en rodajas (mantener las pieles por color y nutrición adicional)

1 cucharadita

¾ taza de avena tradicional o ápidas (no instantánea)

1/3 taza de azúcar moreno lleno

¼ de taza de harina para todo uso

½ cucharadita de canela molida

3 cucharadas de mantequilla, cortada en trozos pequeños

Rinde 6-8 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. En un bol mezclar juntos la manzana, canela molida, ¼ cucharadita de nuez moscada de tierra (opcional), el jugo de 1 limón (2 cucharadas), ¼ de taza de azúcar morena Aceite o mantequilla para engrasar la sartén La canela, la nuez moscada, el jugo de limón y el azúcar moreno.
3. Rodear la mantequilla o aceite en un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas. Ponga la mezcla de manzana en ella y déjela a un lado.
4. En otro tazón mezcle la avena, el azúcar, la harina, la canela y trozos de margarina o mantequilla. Frote la mezcla con los dedos hasta que se desmoronen.
5. Espolvorear la mezcla de avena de manera uniforme en la parte superior de las manzanas.
6. Hornee durante 40-45 minutos, hasta que la fruta esté burbujeando y relleno esté dorado.



## INFORMACION SOBRE LAS MANZANAS

- Las manzanas se clasifican como comer, cocinar, o para todo uso. Pueden ser dulce o agrias y vienen en una variedad de colores.
- Las manzanas son bajos en calorías y sin grasa. Son una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las manzanas se mantendrán frescas a temperatura ambiente durante 2-5 días. Pueden permanecer fresca en la nevera durante 2 semanas o más. Lavar en agua fría antes de comer.
- La mayoría de las manzanas se decoloran rápidamente después de que se cortan, a fin de utilizar de forma rápida o tirar con un poco de jugo de limón para dejar dorar.



# APPLESAUCE CAKE



## INGREDIENTS

Butter or oil for greasing pan

3 cups all-purpose flour

2 tsp baking soda

1 tsp salt

1 ½ tsp cinnamon

1 cup (2 sticks) butter, room temperature

1-½ cups packed light-brown sugar

¼ cup honey

2 large eggs

2 cups applesauce

Confectioners sugar (*optional*)

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°. Grease a 9 x 13 inch baking pan.
2. In a bowl, mix flour, baking soda, salt and cinnamon. Set aside.
3. In a large bowl, beat butter, brown sugar and honey with a heavy spoon until light and fluffy.
4. Add eggs, one at a time, beating until combined. Add applesauce. Gradually add flour mixture; beat just until combined.
5. Spoon batter into pan; smooth top. Bake until a toothpick inserted in the middle comes out clean, 30-40 minutes.
6. Cool in the pan 10 minutes. Turn out of pan onto a cutting board, baking sheet or wire rack; carefully turn cake top-side up. Cool completely. Dust with confectioners' sugar before serving, if desired.

*Makes 10-12 Servings*



## INFORMATION ON APPLES

- There are many varieties of apples—some are best for eating, some for cooking, and others are all-purpose. They can be sweet or tart, and come in a variety of colors.
- Apples are low in calories and fat-free. They are a good source of Vitamin C and fiber.
- Apples will stay fresh at room temperature for 2 days. They can remain fresh in the refrigerator for 2 weeks or more. Wash in cold water before eating.
- Most apples discolor quickly after they are cut, so use them quickly or toss them with some lemon juice to stop browning.



## OTHER USES FOR APPLES

- Slice up an apple and add to a salad for a sweet delicious crunch.
- Spread a small amount of peanut butter on apple slices, and enjoy as a healthy snack.



# PURÉ DE MANZANA PASTEL



## INGREDIENTES

Mantequilla o aceite para engrasar la cacerola
3 tazas de harina para todo uso
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de sal
1 ½ cucharaditas de canela
1 taza (2 barras) de mantequilla, a temperatura ambiente
1-½ tazas de azúcar de color marrón claro lleno
¼ taza de miel
2 huevos grandes
2 tazas de compota de manzana azúcar empolvada ( <i>opcional</i> )

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados. Engrasar un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas.
2. En un tazón, mezcle la harina, el bicarbonato, la sal y la canela. Ponga a un lado.
3. En un tazón grande, bata la mantequilla, la azúcar moreno y la miel con una pesada cuchara hasta que esté suave y esponjosa.
4. Agregar los huevos, uno a la vez, batiendo hasta que se mezclen. Añadir el puré de manzana. Añadir poco a poco la mezcla de harina; batir hasta que se mezclen.
5. Vierta la mezcla en el molde; superior lisa. Hornear hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio, 30 a 40 minutos.
6. Deje enfriar en el molde durante 10 minutos. Gire de pan sobre una tabla de cortar, bandeja para hornear o rejilla de alambre; gire cuidadosamente la torta del lado superior hacia arriba. Dejar enfriar completamente. Espolvorear con azúcar empolvada antes de servir, si se desea.

Rinde 10-12 Porciones



## INFORMACION SOBRE LAS MANZANAS

- Las manzanas se clasifican como comer, cocinar, o para todo uso. Pueden ser dulce o agrias y vienen en una variedad de colores.
- Las manzanas son bajos en calorías y sin grasa. Son una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las manzanas se mantendrán frescas a temperatura ambiente durante 2-5 días. Pueden permanecer fresca en la nevera durante 2 semanas o más. Lavar en agua fría antes de comer.
- La mayoría de las manzanas se decoloran rápidamente después de que se cortan, a fin de utilizar de forma rápida o tirar con un poco de jugo de limón para dejar dorar.



# CINNAMON APPLESAUCE



## INGREDIENTS

3-4 lbs apples--cored, quartered & peeled (*leave skins on if using food mill, see note*)

½ cup water

1 tsp ground cinnamon

¼ tsp nutmeg (*optional*)

**Note:** Add ¼ cup brown sugar or maple syrup (*optional*) if you like sweeter applesauce

*Makes 8 Servings*

## DIRECTIONS

1. Put all of the ingredients into a large pot. Cover. Bring to a boil. Lower heat and simmer until apples are very soft, about 20-30 minutes, stirring occasionally to prevent sticking on the bottom of the pot.
2. Remove from heat. Mash with potato masher for a chunky applesauce, or use a food mill or blender for a smooth applesauce. Transfer to large bowl.
3. Ready to serve hot. If you wish to serve the applesauce cold, leave out at room temperature for 30 minutes before placing in the refrigerator.

**Note:** *if you are using a food mill (a tool similar to a potato ricer) to make a smooth applesauce, you can leave the skins on. The food mill will leave the skins and seeds behind as it purees the sauce.*

**Best cooking apples:** Golden Delicious, Granny Smith, Fuji, Jonathan and McIntosh.



## INFORMATION ON APPLES

- Apples are classified as eating, cooking, or all-purpose. They can be sweet or tart and come in a variety of colors.
- Apples are low in calories and fat-free.
- Apples are a good source of Vitamin C and fiber.
- Apples will stay fresh at room temperature for 2 days. They can remain fresh in the refrigerator for 2 weeks or more. Wash in cold water before eating.
- Most apples discolor quickly after they are cut, so use them quickly or toss them with some lemon juice to stop browning.



## OTHER USES FOR APPLES

- Slice up an apple and add to a salad for a sweet delicious crunch.
- Spread a small amount of peanut butter on apple slices, and enjoy as a healthy snack.



# PURÉ DE MANZANA CANELA



## INGREDIENTES

- 4.5 libras de manzanas - sin corazón, descuartizado y pelado (dejar pieles si se utiliza para purés, ver nota más abajo)  
½ taza de agua  
1 cucharadita de canela molida  
¼ cucharadita de nuez moscada (*opcional*)  
**Nota:** Agregar ¼ taza de azúcar morena o miel de maple (*opcional*) si te gusta el puré de manzana más dulce

Rinde 8 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Ponga todos los ingredientes en una olla grande. Cubra. Llevar a ebullición. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que las manzanas son muy suaves, unos 20-30 minutos, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
2. Retire del fuego. Puré con un machacador de papas para puré de manzana grueso, o utilizar una fábrica de alimentos o licuadora para un puré de manzana suave. Transferencia a un tazón grande.
3. Listo para servir caliente. Si desea servir a la compota de manzana fría, dejar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de colocarlos en el refrigerador.

**Nota:** Si está utilizando una fábrica de alimentos (una herramienta similar a una arrocera de patata) para hacer un puré de manzana suave, puede dejar la piel. La fábrica de alimentos dejará las pieles y semillas detrás como purés la salsa.

**Las mejores manzanas de cocina incluyen:** Golden Delicious, Granny Smith, Fuji, Jonathan y McIntosh.



## INFORMACION SOBRE LAS MANZANAS

- Las manzanas se clasifican como comer, cocinar, o para todo uso. Pueden ser dulce o agrias y vienen en una variedad de colores.
- Las manzanas son bajos en calorías y sin grasa. Son una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las manzanas se mantendrán frescas a temperatura ambiente durante 2-5 días. Pueden permanecer fresca en la nevera durante 2 semanas o más. Lavar en agua fría antes de comer.
- La mayoría de las manzanas se decoloran rápidamente después de que se cortan, a fin de utilizar de forma rápida o tirar con un poco de jugo de limón para dejar dorar.



# ARUGULA PASTA



## INGREDIENTS

6 cups loosely packed fresh arugula  
¾ lb uncooked pasta, preferably whole wheat  
3 tbsp olive or vegetable oil  
2 medium (or 1 large) onions, chopped; or 4 green onions or scallions, sliced thin crosswise, including greens  
2 cloves fresh garlic, finely chopped, or ½ tsp garlic powder  
Zest and juice of 1 fresh lemon  
¼ tsp kosher salt  
Ground black pepper to taste  
Red pepper flakes to taste  
½ cup grated Parmesan cheese

## DIRECTIONS

1. Wash the arugula by placing in a large bowl of cold water; swish gently to remove any dirt. Pull the arugula out of the water, shake gently, and dry the leaves in a colander or salad spinner. Trim any thick stems. Set aside.
2. Cook pasta in a large pot of boiling water, until it is cooked but still a bit firm to the bite (al dente). Drain pasta, reserving 1 cup of the water from the pot.
3. Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onions and cook, stirring often, until softened, about 4-5 minutes. Add the garlic and cook, stirring, for 30 seconds. Stir in the lemon zest and juice, salt, black pepper and red pepper flakes.
4. Add the pasta and ½ cup pasta cooking water to the skillet and cook, tossing gently, for 2-3 minutes until the sauce coats the pasta. Add more pasta cooking water if needed.
5. Add the arugula and the Parmesan cheese, toss to wilt the arugula, and serve.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON ARUGULA

- Arugula is a popular spicy-peppery salad green. It is often mixed with milder lettuces in a salad, and is usually one of the lettuces in spring mix. This recipe shows how delicious it can be on its own



# PASTA CON RÚCULA



## INGREDIENTES

6 tazas libremente embalados rúcula fresca
$\frac{3}{4}$ libras pastas alimenticias sin cocer, de preferencia integral
3 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal
2 medio (o 1 grande) cebolla picada, o 4 cebollas verdes o cebolletas en rodajas finas transversales, incluyendo greens
2 dientes de ajo fresco, picado finamente, o $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de ajo
Zest y el jugo de 1 limón fresco
$\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal kosher
Terreno negro pimienta al gusto
Hojuelas de pimienta roja al gusto
$\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano rallado

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Lavar la rúcula colocando en un recipiente grande de agua fría; buches con suavidad para eliminar la suciedad. Tire de la rúcula fuera del agua, agite suavemente y secar las hojas en un colador o centrifugador de lechuga. Recorte los tallos de cualquier espesor. Ponga a un lado.
2. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo, hasta que esté cocido pero todavía un poco firme a la mordida (al dente). Escurrir la pasta, reservando 1 taza del agua de la olla.
3. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves, aproximadamente 4-5 minutos. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, durante 30 segundos. Agregue la ralladura de limón y el jugo, sal, pimienta negra y hojuelas de pimiento rojo.
4. Agregue la pasta y  $\frac{1}{2}$  taza de pasta agua de cocción de la sartén y cocine, revolviendo suavemente, durante 2-3 minutos, hasta que las capas de salsa de la pasta. Añadir más agua de la cocción de pasta, si es necesario.
5. Agregue la rúcula y queso parmesano, mezcle a marchitarse la rúcula y servir.

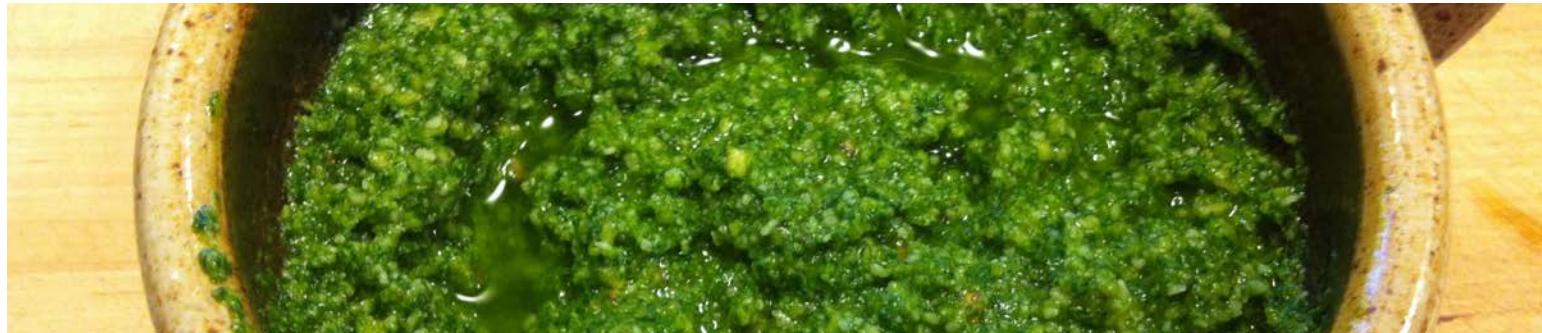


## INFORMACION SOBRE RUCULA

- Rúcula es una ensalada popular verde picante. A menudo se mezcla con las lechugas más leves en una ensalada, y suele ser una de las lechugas en la mezcla de la primavera. Esta receta muestra lo delicioso que puede ser por sí sola.



# ARUGULA PESTO



## INGREDIENTS

½ cup walnut pieces, optional  
1 bunch fresh arugula, roots trimmed if attached  
2 cloves fresh garlic, peeled  
1 cup washed and dried fresh basil or parsley leaves, optional  
Juice of half of a fresh lemon  
1/3 cup olive or vegetable oil  
3 tbsp grated Parmesan cheese

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

Pesto is a famous sauce from Italy, traditionally made by crushing fresh basil with garlic and oil, using a mortar and pestle—the word “pesto” means “to pound”. A blender makes it easy! This sauce is delicious tossed with hot or cold pasta or potatoes, as a spread for sandwiches, or served as a sauce with vegetables, fish or chicken.

1. Toast the walnuts if using – place in a skillet over medium heat and cook, stirring occasionally, until light golden brown. Remove from heat and transfer to plate to cool.
2. Wash the arugula by placing in a large bowl of cold water; swish gently to remove any dirt. Lift the arugula out of the water. Dry on paper towels, in a strainer, or in a salad spinner.
3. Put garlic and walnuts into a blender. Blend 3-4 seconds to finely chop the garlic and nuts.
4. Add the arugula, basil or parsley leaves if using, lemon juice and oil to the blender. Blend, scraping down the sides with a spatula several times, until all the ingredients are processed into a thick sauce.
5. Add the Parmesan cheese, and blend 2-3 seconds, just to combine all the ingredients.
6. Refrigerate for at least one hour to allow flavors to develop. Store tightly covered in the refrigerator for up to one week.



## INFORMATION ON ARUGULA

- Arugula is a popular spicy-peppery salad green. It is related to broccoli and cabbage.
- It is often added to Spring mix, made up of a variety of baby lettuces and greens.
- Arugula is very low in calories and fat-free.
- It is a good source of vitamins, minerals and fiber.
- Store for up to a week in a sealed plastic bag or airtight container in the refrigerator.
- Wash just before using.



# PESTO RÚCULA



## INGREDIENTES

¼ taza de trozos de madera de nogal, *opcional*

1 manojo de rúcula fresca, raíces recortadas si se han conectado

2 dientes de ajo fresco, pelado

1 taza de lavado y secado de albahaca o perejil hojas frescas, *opcional*

El jugo de la mitad de un limón fresco

De oliva 1/3 taza o aceite vegetal

3 cucharadas de queso parmesano rallado

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

Pesto es una famosa salsa de italia, tradicionalmente hecha por el aplastamiento de albahaca fresca con ajo y aceite, utilizando un mortero - la palabra "pesto" significa "a libra". Una licuadora lo hace fácil! Esta salsa es deliciosa mezclada con pasta o patatas calientes o fríos, como un diferencial para sándwiches, o se sirve como salsa con verduras, pescado o pollo.

1. Tostar las nueces si se utiliza - lugar en una sartén a fuego medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren. Retire del fuego y transferir a la placa que se enfrié.
2. Lavar la rúcula colocando en un recipiente grande de agua fría; buches suavemente para eliminar la suciedad. Levante la rúcula fuera del agua. En seco en toallas de papel, en un colador, o en un spinner ensalada.
3. Ponga el ajo y las nueces en una licuadora. Mezcle 3-4 segundos para picar finamente el ajo y nueces.
4. Añadir la rúcula, albahaca o perejil hojas si se utiliza, el jugo de limón y aceite a la licuadora. Mezclar, raspando los lados con una espátula varias veces, hasta que todos los ingredientes se procesan en una salsa espesa.
5. Agregue el queso parmesano y mezclar 2-3 segundos, sólo para combinar todos los ingredientes.
6. Refrigere por lo menos una hora para permitir que los sabores se desarrollan. Tienda bien tapado en el refrigerador hasta por una semana.



## INFORMACION SOBRE RUCULA

- Rúcula es un popular ensalada verde picante pimienta. Se relaciona con el brócoli y la col.
- A menudo se añade a la mezcla de la primavera, compuesta por una variedad de lechugas bebé y verdes.
- Rúcula es muy baja en calorías y sin grasa.
- Es una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Almacene hasta por una semana en una bolsa plástica sellada o recipiente hermético en el refrigerador.
- Lave justo antes de usar.



# BEET AND APPLE SLAW



## INGREDIENTS

1 bunch fresh beets
2 medium carrots
2 green onions, trimmed; or $\frac{1}{2}$ small onion
1 medium apple
Juice of 1 lemon (about 2 tbsp)
3 tbsp vinegar
1½ tsp sugar
¼ tsp salt
¼ tsp ground black pepper
Optional—1 tsp fresh finely chopped ginger, or ¼ tsp powdered ginger

## DIRECTIONS

1. Trim the greens from the beet roots. Reserve the greens for another use.
2. Scrub beet roots and carrots; peel. Coarsely grate beets and carrots into a large bowl.
3. Cut the green onions into 1-inch pieces, then into thin slivers. Add to the beets.
4. Coarsely shred the apple into the bowl.
5. In a small bowl, mix the lemon juice, vinegar, sugar, salt and pepper (and ginger, if desired). Stir to dissolve the sugar and salt.
6. Add to the bowl. Mix well. Adjust seasonings to taste.
7. Serve chilled.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON BEETS

- Beets are sweet, low in calories and fat-free.
- They are a good source of potassium, vitamin C and fiber.
- Roots will keep for 3 weeks in the refrigerator (remove the greens and store separately).
- Use the greens within a couple of days—they are delicious in salad or cooked like spinach.



## OTHER USES FOR BEETS

- Add cooked diced beets, shredded cheese and toasted nuts to a tossed salad.
- Cook up a hash of diced beets, potatoes and onions in a skillet with a little oil.



# REMOLACHA Y REPOLLO MANZANA



## INGREDIENTES

1 manojo remolacha fresca

2 zanahorias medianas

2 cebollas verdes, recortadas; o  $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña

1 manzana mediana

El jugo de 1 limón  
(aproximadamente 2 cucharadas)

Vinagre 3 cucharadas

1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra

Opcional-1 cucharadita de jengibre fresco finamente picado o  $\frac{1}{4}$  de cucharadita jengibre en polvo

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Recorte los verdes de las raíces de remolacha. Reserve los verdes para otro uso.
2. Scrub raíces de remolacha y zanahorias; cáscara. Remolacha rejilla gruesa y zanahorias en un tazón grande.
3. Cortar las cebollas verdes en trozos de 1 pulgada, y luego en rodajas finas. Añadir a la remolacha.
4. Toscamente triturar la manzana en el tazón.
5. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, vinagre, azúcar, sal y pimienta (y jengibre, si se desea). Revuelva para disolver el azúcar y la sal.
6. Añadir a la taza. Mezclar bien. Ajuste los condimentos al gusto.
7. Servir frío.



## INFORMACION SOBRE LA REMOLACHA

- Las remolachas son dulces, bajo en calorías y sin grasa.
- Son una buena fuente de potasio, vitamina C y fibra.
- Las raíces se mantendrá durante 3 semanas en el refrigerador (eliminar la parte verdura y almacenar por separado).
- Utilice la parte verdura en un par de días-son deliciosos en ensalada o cocidas como la espinaca.



# BEET AND GREEN SALAD



## INGREDIENTS

1 bunch fresh beets with greens
$\frac{1}{2}$ small onion, cut in thin slices
2 oranges
2 tbsp vegetable oil
$\frac{1}{4}$ cup vinegar
$\frac{1}{4}$ tsp salt
$\frac{1}{4}$ tsp pepper

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°.
2. Trim greens from beet roots. Swish greens gently in a large bowl of fresh water. Remove from the water and drain (rinse again if the water is still dirty). Set aside.
3. Wash beet roots. Do not peel the roots. Wrap all the beet roots together in aluminum foil. Put in a baking dish and bake in the oven until tender, about 45 minutes, depending on thickness of beets.
4. While beets are cooking, slice beet greens into thin ribbons, and put in a large bowl.
5. When beets are tender, remove from oven, unwrap the foil, and set aside to cool for 10 minutes.
6. Peel beets and cut into 1-inch pieces. Add to the bowl with the greens.
7. Add sliced onion. Peel oranges and cut into segments. Add oranges and juice to bowl.
8. Add vegetable oil, vinegar, salt and pepper to the bowl. Toss well to combine. Serve chilled.



## INFORMATION ON BEETS

- Beets are sweet, low in calories and fat-free.
- They are a good source of potassium, vitamin C and fiber.
- Roots will keep for 3 weeks in the refrigerator (remove the greens and store separately).
- Use the greens within a couple of days—they are delicious in salad or cooked like spinach.



# REMOLACHA Y ENSALADA VERDE



## INGREDIENTES

1 manojo remolacha fresca con verduras

½ cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

2 naranjas

2 cucharadas de aceite vegetal

¼ taza de vinagre

¼ de cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

Pruebe esta ensalada cuando tienes remolachas con frescas, las hojas jóvenes de licitación.

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Recorte los verdes de las raíces de remolacha. Enjuague verduras suavemente en un recipiente grande de agua dulce. Retirar del agua y desagüe (aclarar de nuevo si el agua está todavía sucio). Ponga a un lado.
3. Lave las raíces de remolacha. No pele las raíces. Envolver todas las raíces de remolacha juntos en papel de aluminio. Poner en una fuente de horno y cocer en el horno hasta que estén tiernos, unos 45 minutos, dependiendo del grosor de la remolacha.
4. Aunque las remolachas se cocinan, hagan las hojas de remolacha rebanada en tiras finas y se pone en un recipiente grande.
5. Cuando las remolachas estén tiernas, retirar del horno, desenvuelva el papel de aluminio y dejar enfriar durante 10 minutos.
6. Remolacha Pelar y cortar en trozos de 1 pulgada. Añadir a la taza con los verdes.
7. Agregue la cebolla en rodajas. Pelar las naranjas y cortarlas en gajos. Agregar las naranjas y el jugo de jugo a los bolos.
8. Añadir el aceite vegetal, vinagre, sal y pimienta a la taza. Mezcle bien para combinar. Servir muy frío.



# BEET BORSCHT SOUP



## INGREDIENTS

2-½ lbs fresh beets, trimmed & scrubbed, but not peeled

2 qt water

2 tbsp vinegar

1 large onion, chopped

3 tbsp brown sugar, honey or apple juice concentrate

1 (6-oz) can tomato paste

2 tbsp lemon juice

2 tbsp fresh chopped dill, *optional*

¼ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

## Garnish

6 small boiled potatoes

plain yogurt

chopped fresh dill, *optional*

## DIRECTIONS

1. In a large pot, bring beets, water and vinegar to a boil. Reduce to a low simmer and cook, covered, until beets are fork tender (this may take up to one hour, depending on size of beets).
2. Set a colander or strainer in a large bowl; and drain beets into it. Set 5 cups beet liquid aside for soup.
3. Peel the beets with a paring knife. Then cut into 1/2-inch pieces and set aside.
4. Return the beet liquid to the pot, and bring to a boil. Add the onion, reduce heat, and simmer five minutes.
5. Add the cut beets, brown sugar, tomato paste, lemon juice, dill if using, salt and pepper, and simmer for 20 minutes.
6. Ladle soup into bowls; add one potato to each bowl, top with a dollop of yogurt, and chopped dill if using.

**Tip:** Add cooked diced beets, shredded cheese and toasted nuts to a tossed salad.

**Tip:** Cook up a hash of diced beets, potatoes and onions in a skillet with a little oil.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON BEETS

- Beets are sweet, low in calories and fat-free.
- They are a good source of potassium, vitamin C and fiber.
- Roots will keep for 3 weeks in the refrigerator (remove the greens and store separately).
- Use the greens within a couple of days—they are delicious in salad or cooked like spinach.



# DE SOPA DE REMOLACHA



## INGREDIENTES

Remolacha 2-½ libras frescas, cortadas y lavadas, pero no peladas

2 cuartos de agua

2 cucharadas de vinagre

1 cebolla grande picada

3 cucharadas de azúcar morena, miel o jugo de manzana concentrado

1 lata (6 onzas) de pasta de tomate

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de eneldo fresco picado, opcional

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

## Garnición

6 pequeñas patatas hervidas

yogurt natural

picado eneldo fresco, opcional

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, poner la remolacha, el agua y el vinagre a hervir. Reducir a fuego lento y cocine, tapado, hasta que las remolachas estén tiernas tenedor (esto puede tomar hasta una hora, dependiendo del tamaño de la remolacha).
2. Establecer un colador o tamiz en un tazón grande; y drene la remolacha en ella. Ponga 5 tazas de líquido de remolacha a un lado para la sopa.
3. Pelar las remolachas con un cuchillo de cocina. A continuación, cortar en trozos de 1/2 pulgadas y reservar.
4. Vuelva a colocar el líquido de remolacha a la olla y llevar a ebullición. Añadir la cebolla, reduzca el fuego y cocine a fuego lento cinco minutos.
5. Añadir las remolachas cortadas, azúcar marrón, pasta de tomate, jugo de limón, eneldo si se utiliza, la sal y la pimienta y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
6. Ponga la sopa en tazones; añadir una patata a cada plato, cubra con una cucharada de yogur y eneldo picado si se utiliza.

**Nota:** Añadir remolacha en dados cocidos, queso rallado y nueces tostadas con una ensalada mixta.

**Nota:** Cocine un hash de remolacha en dados, las patatas y la cebolla en una sartén con un poco de aceite.



## INFORMACION SOBRE LA REMOLACHA

- Las remolachas son dulces, bajo en calorías y sin grasa.
- Son una buena fuente de potasio, vitamina C y fibra.
- Las raíces se mantendrá durante 3 semanas en el refrigerador (eliminar la parte verdura y almacenar por separado).
- Utilice la parte verdura en un par de días-son deliciosos en ensalada o cocidas como la espinaca.



# HARVARD BEETS



## INGREDIENTS

1 bunch fresh beets

1 tbsp sugar

2 tsp cornstarch

½ cup orange juice

3 tbsp vinegar

¼ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

1 tsp vegetable oil

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Trim leaves from beet roots, and save for another use. Scrub beet roots. Do not peel.
2. Put beets in a medium saucepan, cover with cold water, and bring to a boil on top of stove.
3. Reduce heat and simmer, uncovered, until tender, about 25-35 minutes, depending on thickness of beets. When done, a paring knife should easily go into a beet.
4. Drain beets, let cool slightly. Peel and slice beets into ¼-inch rounds. Set aside in bowl.
5. Add the sugar, cornstarch, orange juice, vinegar, salt and pepper to the saucepan you used to cook the beets. Cook over medium heat, stirring, until thickened.
6. Stir in the vegetable oil.
7. Pour sauce over the sliced beets. Mix gently but well, and serve.



## INFORMATION ON BEETS

- Beets are sweet, low in calories and fat-free.
- They are a good source of potassium, vitamin C and fiber.
- Roots will keep for 3 weeks in the refrigerator (remove the greens and store separately).
- Use the greens within a couple of days—they are delicious in salad or cooked like spinach.



# REMOLACHAS HARVARD



## INGREDIENTES

1 manojo de remolacha fresca

1 cucharada de azúcar

2 cucharaditas de fécula de maíz

½ taza de jugo de naranja

3 cucharadas de vinagre

¼ de cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

De aceite vegetal 1 cucharadita

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Recorte las hojas de las raíces de remolacha, y guardar para otro uso. Frotar las raíces de remolacha en agua. No pele.
2. Ponga las remolachas en una cacerola mediana, cubrir con agua fría y llevar a ebullición en la parte superior de la estufa.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, hasta que estén tiernas, unos 25-35 minutos, dependiendo del grosor de la remolacha. Cuando haya terminado, un cuchillo de cocina debe ir fácilmente en una remolacha.
4. Escurrir las remolachas, dejar enfriar un poco. Pelar y cortar en remolacha rondas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Ponga a un lado en un tazón.
5. Añadir el azúcar, la maicena, jugo de naranja, el vinagre, la sal y la pimienta a la olla que utilizó para cocinar las remolachas. Cocine a fuego medio, revolviendo, hasta que espese.
6. Añada el aceite vegetal.
7. Vierta la salsa sobre las remolachas en rodajas. Mezclar suavemente pero bien, y servir.



## INFORMACION SOBRE LA REMOLACHA

- Las remolachas son dulces, bajo en calorías y sin grasa.
- Son una buena fuente de potasio, vitamina C y fibra.
- Las raíces se mantendrá durante 3 semanas en el refrigerador (eliminar la parte verdura y almacenar por separado).
- Utilice la parte verdura en un par de días-son deliciosos en ensalada o cocidas como la espinaca.



# BELL PEPPER & LENTIL SALAD



## INGREDIENTS

$\frac{1}{2}$ lb (about 1 cup) dried lentils
2 cloves garlic, finely chopped
$\frac{1}{4}$ cup vinegar
2 tbsp olive or vegetable oil
$\frac{1}{4}$ tsp salt
$\frac{1}{2}$ tsp ground black pepper
2 bell peppers, cored, seeded & cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces
1 medium carrot, finely chopped
$\frac{1}{2}$ small onion, finely chopped
$\frac{1}{4}$ cup chopped fresh parsley, or 2 tbsp dried

## DIRECTIONS

1. Rinse the lentils well, and pick over to remove any debris or pebbles. Place lentils and garlic in a large saucepan. Add water to cover, and bring to a boil. Turn heat to medium-low, cover the pan and simmer until lentils are tender but not mushy, about 20 to 30 minutes.
2. While lentils are cooking, mix together vinegar, oil, salt and black pepper in a serving bowl.
3. Drain lentils when cooked, and add to the serving bowl. Toss gently, and set aside to cool for 15 minutes.
4. Add bell peppers, carrot, onion and parsley to the bowl. Toss all ingredients gently but well. Refrigerate for 1 hour to let flavors blend before serving.

Makes 4 Servings



## PIMIENTO Y ENSALADA DE LENTEJAS



### INGREDIENTES

½ libra (aproximadamente 1 taza)	
lentejas secas	
2 dientes de ajo, finamente picado	
¼ taza de vinagre	
2 cucharadas de aceite de oliva o	
aceite vegetal	
¼ de cucharadita de sal	
½ cucharadita de pimienta negra	
2 pimientos, sin corazón, sin	
semillas y cortado en cubitos de ½	
pulgada	
1 zanahoria mediana, finamente	
picada	
½ cebolla pequeña, finamente	
picada	
¼ de taza de perejil fresco picado o	
2 cucharadas de secano	

Rinde 4 Porciones

### INSTRUCCIONES

1. Enjuague las lentejas bien, y elegir a eliminar los residuos o guijarros. Coloque las lentejas y el ajo en una cacerola grande. Añadir agua hasta cubrir, y llevar a ebullición. Baje el fuego a medio-bajo, tape la olla y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas pero no blandas, unos 20 a 30 minutos.
2. Mientras que las lentejas se cocinan, mezclar el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta negra en un tazón de servir.
3. Escurrir las lentejas cuando se cocina, y agregue al tazón de servir. Mezcle suavemente y deje enfriar por 15 minutos.
4. Añadir los pimientos, la zanahoria, la cebolla y el perejil en el recipiente. Mezcle todos los ingredientes con cuidado, pero bien. Refrigerar por 1 hora para permitir que los sabores se mezclan antes de servir.



# BERRY-BANANA SMOOTHIES



## INGREDIENTS

1 pt strawberries, raspberries or blueberries
1 large ripe banana (or 2 small)
1 cup (8 oz) vanilla low-fat yogurt
½ cup fat-free milk
½ cup orange juice
6-8 ice cubes

## DIRECTIONS

1. Wash the berries. Remove any stems and leaves.
2. Peel and cut the banana into chunks.
3. Put the berries, banana, yogurt, milk and orange juice into a blender; put on the lid and blend at high speed until almost smooth.
4. Add the ice cubes, put on the lid, and blend until smooth and slushy.
5. Pour into cups and enjoy right away.

*Makes 6 Servings*



## INFORMATION ON BERRIES

- Some types of berries are blueberry, strawberry, blackberry, raspberry and boysenberry.
- Berries are sweet, juicy, low in calories and fat-free.
- They are a good source of vitamins, minerals and fiber.
- Berries are delicate; refrigerate them for only a couple of days.
- Wash very gently right before serving.



## OTHER USES FOR BERRIES

- Make a parfait by layering berries, yogurt and low-fat granola or crushed graham crackers.
- Add berries to pancakes and muffins.
- Berries are a beautiful and sweet addition to summer salads.



# BATIDO DE BAYAS Y PLATANO



## INGREDIENTES

- |   |
|---|
| 1 pinta de fresas, frambuesas o arándanos           |
| 1 gran plátano maduro (o 2 pequeños plátanos)       |
| 1 taza (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa |
| ½ leche descremada taza                             |
| ½ taza de jugo de naranja                           |
| 6-8 cubitos de hielo                                |

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Lavar las bayas. Retire cualquier tallos y hojas.
2. Pelar y cortar el plátano en trozos.
3. Poner el bayas, plátano, yogur, leche y jugo de naranja en una licuadora; poner en la tapa y mezclar a alta velocidad hasta casi liso.
4. Agregar los cubitos de hielo, poner en la tapa, y mezcle hasta que esté suave y fangoso.
5. Verter en copas y disfrutar de inmediato.



## INFORMACION SOBRE BAYAS

- Algunos tipos de bayas son arándano, fresa, mora, frambuesa y mora.
- Las bayas son dulce, jugosa, baja en calorías y sin grasa.
- Son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Las bayas son delicados; refrigerar por sólo un par de días.
- Lave suavemente justo antes de servir.



## IDEAS PARA BAYAS

- Haga un parfait de bayas de estratificación, yogur y granola baja en grasa o galletas graham trituradas.
- Añadir bayas para panqueques y muffins.
- Las bayas son hermosas y dulce, además se pueden añadir en las ensaladas de verano.



# BERRY & YOGURT PARFAIT



## INGREDIENTS

4 cups vanilla low fat or nonfat yogurt

1-½ cups low fat granola

1-½ cups fresh berries (sliced if using strawberries)

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Spoon 1/3 cup vanilla yogurt into the bottom of each of 6 tall glasses.
2. Sprinkle 2 tbsp granola on top of the yogurt in each glass.
3. Spoon 2 tbsp berries on top of the granola in each glass.
4. Repeat the layers, ending with berries on top.
5. Serve immediately to keep granola crunchy.



## INFORMATION ON BERRIES

- Some types of berries are blueberry, strawberry, blackberry, raspberry and boysenberry.
- Berries are sweet, juicy, low in calories and fat-free.
- They are a good source of vitamins, minerals and fiber.
- Berries are delicate; refrigerate them for only a couple of days.
- Wash very gently right before serving.



## OTHER USES FOR BERRIES

- Make a fruit smoothie.
- Add berries to pancakes and muffins.
- Berries are a beautiful and sweet addition to summer salads.



# PARFAIT DE BAYAS Y YOGURT



## INGREDIENTES

- 4 tazas de yogur vainilla bajo en grasa o sin grasa  
1-½ taza de granola baja en grasa  
1-½ tazas de frutas frescas en rodajas (si se utiliza fresas)

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Vierta 1/3 taza de yogur de vainilla en el fondo de cada uno de 6 vasos altos.
2. Espolvoree 2 cucharadas de granola encima del yogur en cada vaso.
3. Coloque 2 cucharadas de bayas en la parte superior de la granola en cada vaso.
4. Repita las capas, terminando con las bayas en la parte superior.
5. Servir inmediatamente para mantener crujiente granola.



## INFORMACION SOBRE BAYAS

- Algunos tipos de bayas son arándano, fresa, mora, frambuesa y mora.
- Las bayas son dulce, jugosa, baja en calorías y sin grasa.
- Son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Las bayas son delicados; refrigerar por sólo un par de días.
- Lave suavemente justo antes de servir.



## IDEAS PARA BAYAS

- Añadir bayas para panqueques y muffins.
- Las bayas son hermosas y dulce, además se pueden añadir en las ensaladas de verano.



# BLACK BEAN SALSA BURGERS



## INGREDIENTS

½ lb dried black beans (about 1 cup), picked over; soaked overnight ( <i>see note</i> )
½ cup prepared salsa, mild or spicy
1 large egg, lightly beaten
½ cup old-fashioned or quick oats
¼ cup chopped fresh cilantro or parsley, or 2 tbsp dried
½ tsp ground cumin
¼ tsp ground black pepper
1 tbsp olive or vegetable oil

Makes 5 Servings

## DIRECTIONS

1. Drain the soaked black beans, and place in a large saucepan or pot. Cover by at least 2 inches with fresh cold water. Cover the pot and bring to a boil. Reduce heat to a simmer and cook until beans are very tender, about 1½ to 2 hours.
2. Drain the cooked beans and transfer to a large bowl (can do this step up to 3 days ahead). Mash with a potato masher or a heavy spoon until broken down but still a bit chunky.
3. Drain the excess liquid from the salsa; chop the solids and add to the bowl.
4. Add the egg, oats, cilantro or parsley, cumin and black pepper to the bowl. Mix all together until well combined. Form four 1-inch thick burgers from the mixture.
5. Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the burgers. Cook, turning once, until golden brown and heated through, about 4 minutes on each side.



## INFORMATION ON BEANS

- Dried beans are also called mature beans. They are allowed to grow inside the pod until completely dry, after which they can be stored for a long time. They must be reconstituted in liquid before they can be eaten.
- Some popular dried bean varieties are adzuki, black turtle, fava, garbanzo (chickpea), great northern, kidney, lima, navy and pinto.
- Dried beans are a nutrition powerhouse—fat-free, high in protein, fiber, vitamins and minerals.
- When ready to use, sort through to remove any shriveled beans, small pebbles or dirt. Place in a strainer and rinse well under running water. Soak the beans overnight in cold water to cover by at least 3-4 inches. The beans will expand during soaking, and again during cooking. Drain and cover with fresh water to cook.
- One lb of dry beans equals approximately 2-2½ cups, and will yield about 5 cups cooked.



# HAMBURGUESAS FRIJOL NEGRO



## INGREDIENTES

½ libra de frijoles negros secos (aproximadamente 1 taza), recogió más; remojar durante la noche (ver nota anterior)
½ taza de salsa preparada, suave o picante
1 huevo grande, ligeramente batido
½ taza de avena tradicional o rápidos
¼ taza de cilantro fresco picado o perejil, o 2 cucharadas de seco
½ cucharadita de comino molido
¼ de cucharadita de pimienta negro
1 cucharada de oliva o aceite vegetal

Rinde 5 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Escurra los frijoles negros empapados, y coloque en una olla grande o una olla. Cubrir por lo menos 2 pulgadas con agua fresca y fría. Tapar la olla y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a fuego lento y cocine hasta que los frijoles estén muy tiernas, aproximadamente 1-½ a 2 horas.
2. Escurrir los frijoles cocidos y transferir a un recipiente grande (se puede hacer este paso hasta 3 días de antelación). Puré con un machacador de papas o una cuchara pesada hasta desglosarse pero todavía un poco grueso.
3. Escurrir el exceso de líquido de la salsa; cortar los sólidos y añadir a frijoles.
4. Agregue el huevo, la avena, el cilantro o perejil, el comino y la pimienta negro a frijoles. Mezcle todo junto hasta que esté bien combinado. Forme cinco hamburguesas gruesas de 1 pulgada de la mezcla.
5. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las hamburguesas. Cocinar, dándoles vuelta una vez, hasta que se doren y se calienta a través de, aproximadamente 4 minutos por cada lado.



## LA INFORMACION SOBRE LAS HABAS SECAS

- Frijoles secos también se llaman habas maduras. Se les permite a crecer dentro de la mata hasta que esté completamente seca, después de lo cual se pueden almacenar durante mucho tiempo. Ellos deben reconstituirse en un líquido antes de que se pueden comer.
- Algunas variedades de frijol secos populares son adzuki, tortuga negro, fava, garbanzo (garbanzo), gran norte, riñón, lima, la marina y pinto.
- Los frijoles secos son una fuente inagotable de nutrición-libre de grasa, alta en proteínas, fibra, vitaminas y minerales.
- Una libra de frijoles secos equivale aproximadamente 2-2½ tazas, y producirá cerca de 5 tazas cocidos.



# BOK CHOY STIR-FRY



## INGREDIENTS

1 lb bok choy
1 tbsp vegetable oil
2 cloves fresh garlic, minced or very thinly sliced
½ tsp powdered ginger (or 1 tsp fresh grated ginger)
¼ tsp black pepper
2 tbsp soy sauce
1-2 tbsp toasted sesame seeds ( <i>optional</i> )

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

- If large:** trim off the heavy base of the bok choy (discard base) and separate the leaves. Soak bok choy in large bowl of water. Remove from the water, then cut across into 1-inch sections. Dry and set bok choy aside.  
**If small:** cut each head in half lengthwise. Do not separate the leaves. Soak bok choy in large bowl of water. Remove from the water. Dry and set bok choy aside.
- In a large skillet over medium-high heat, heat the vegetable oil.
- Add the garlic and stir-fry for 30 seconds.
- Add the bok choy to the pan, along with the ginger, pepper and soy sauce.
- Cook, stirring often, until tender-crisp but still bright green, about four minutes.
- Transfer to a serving dish, sprinkle with the sesame seeds if desired, and serve.

**Tip:** Stir-fry bok choy with carrots, sweet peppers, and yellow squash

**Tip:** Make it a meal! Mix with cooked meat, poultry or fish, and pasta or rice.



## INFORMATION ON BOY CHOY

- Bok choy, also called Chinese cabbage, was originally grown in China, and is now very popular in the United States.
- Baby bok choy is very tender and can be cooked and served whole.
- The leaves can be used like spinach, and the stems taste like celery.
- Store in a plastic bag in the refrigerator for up to a week.



# BOK CHOY AL SARTEN



## INGREDIENTES

1 libra el bok choy
Aceite vegetal 1 cucharada
2 dientes de ajo fresco, picado o muy en rodajas finas
½ cucharadita de jengibre en polvo (o jengibre rallado 1 cucharadita de dulce)
¼ de cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de salsa de soja
1-2 cucharadas de semillas de sésamo tostado (opcional)

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

- Si es grande:** recortar la base pesada de la col china (base de descartes) y separar las hojas. Remoje el bok choy en un recipiente grande de agua. Retirar del agua, luego se corta en secciones a través de 1 pulgada. Secar y establecer bok choy a un lado.
- Si de pequeña:** corte cada cabeza por la mitad longitudinalmente. No separe las hojas. Remoje el bok choy en un recipiente grande de agua. Retirar del agua. Secar y establecer bok choy a un lado.
- En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar el aceite vegetal.
- Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos.
- Agregue el bok choy al sartén, junto con el jengibre, la pimienta y la salsa de soja.
- Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que estén tiernas y crujientes, pero todavía verde brillante, unos cuatro minutos.
- Pasar a un plato de servir, espolvorear con las semillas de sésamo, si se desea, y servir.

**Nota:** Stir-fry bok choy con zanahorias, pimientos y calabaza amarilla

**Nota:** Que sea una comida! Mezclar con la carne cocida, pollo o pescado y pasta o arroz.



## INFORMACION SOBRE BOY CHOY

- Bok choy, también llamado col china, se cultivaba originalmente en China, y ahora es muy popular en los Estados Unidos.
- El bok choy chico es muy sensible y puede ser cocinado y servido entero.
- Las hojas se pueden utilizar como la espinaca, y el sabor como el apio tallos.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.



# BROCCOLI PASTA SALAD



## INGREDIENTS

- |   |
|---|
| 1 large head broccoli   |
| $\frac{1}{2}$ lb uncooked pasta ( <i>small shapes such as penne, rotini, small shells or elbows</i> ) |
| 3 medium carrots, peeled & cut into thin slices   |
| $\frac{1}{2}$ cup chopped fresh parsley (or 3 tbsp dried parsley, <i>optional</i> )                   |
| 3 tbsp olive oil ( <i>or vegetable</i> )  |
| 3 tbsp vinegar  |
| 2 garlic cloves, chopped fine (or $\frac{1}{2}$ tsp garlic powder)                                    |
| $\frac{1}{4}$ tsp ground black pepper   |
| $\frac{1}{4}$ tsp red pepper flakes   |

## DIRECTIONS

1. Cut the broccoli flowerets from the stalks and set aside in a bowl. Peel the stalks, then cut in large dice and add to the flowerets.
2. Cook pasta in large pot of boiling water until tender but still a bit firm. Add the broccoli flowerets, cut broccoli stalks and the carrots to cook with the pasta for the last 3 minutes of cooking. Drain into a colander, and rinse with cold water to stop the cooking.
3. Put the pasta and vegetables into a large bowl. Add the chopped parsley.
4. In a small bowl, whisk the remaining ingredients together with a fork.
5. Add to the pasta and vegetables, and toss gently to combine well.
6. Adjust seasonings. Refrigerate until ready to serve.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON BROCCOLI

- Broccoli is a member of the cabbage family, and is a flower that we can eat!
- Broccoli is a good source of calcium, vitamin C and fiber. Low in calories and fat-free.
- Wrap loosely in a plastic bag and store in the refrigerator for up to a week.
- Don't throw the stems away! They are crunchy and delicious—just peel and slice.



## OTHER USES FOR BROCCOLI

- Add chopped cooked broccoli to omelets & scrambled eggs with a bit of shredded cheese.
- Cook up peeled and chopped broccoli stems, carrots and turnips in a little oil.



# PASTA CON BRÓCOLI



## INGREDIENTES

1 gran cabeza de brócoli  
½ libra formas-de pasta pequeña crudos como penne, rotini, pequeñas conchas o los codos  
3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas finas  
½ taza de perejil fresco picado (o 3 cucharadas de perejil seco, opcional)  
3 cucharadas de aceite (de oliva o vegetal)  
Vinagre 3 cucharadas  
2 dientes de ajo, bien picado (o ½ cucharadita de ajo en polvo)  
¼ de cucharadita de pimienta negra  
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Cortar las flores de brócoli de los tallos y dejar de lado en un bol. Pelar los tallos, luego cortadas en dados grandes y añadir a las florecillas.
2. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén tiernos, pero todavía un poco firme. Añadir las flores de brócoli, los tallos de brócoli cortados y las zanahorias para cocinar la pasta en los últimos 3 minutos de cocción. Escurrir en un colador, y enjuague con agua fría para detener la cocción.
3. Ponga la pasta y verduras en un tazón grande. Añadir el perejil picado.
4. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes restantes, junto con un tenedor.
5. Añadir a la pasta y las verduras, y revuelva suavemente para mezclar bien.
6. Ajuste los condimentos. Refrigere hasta que esté listo para servir.



## INFORMACION SOBRE BROCOLI

- El brócoli es un miembro de la familia de la col, y es una flor que se puede comer!
- El brócoli es una buena fuente de calcio, vitamina C y fibra. Bajo en calorías y sin grasa.
- Envuelva sin apretar en una bolsa de plástico y guardar en el refrigerador hasta por una semana.
- No tirar los tallos muy lejos! Ellos sin la cáscara y cortado en rodajas crujiente es delicioso.



# BROCCOLI RABE PASTA



## INGREDIENTS

- |   |
|---|
| 1 lb broccoli rabe  |
| 1 tbsp vegetable or olive oil   |
| 4 garlic cloves, chopped or very thinly sliced                          |
| ¼ tsp red pepper flakes   |
| ¼ tsp salt  |
| ¼ tsp ground black pepper   |
| 1 lb dry small pasta ( <i>penne, bow ties, small shells or elbows</i> ) |
| 3 tbsp grated Parmesan or Romano cheese                                 |

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Soak broccoli rabe in a large bowl of water. Remove from the water and drain. Peel any tough stems. Chop coarsely and set aside.
2. Bring a large pot of water to boil. Add the broccoli rabe and cook for 4 minutes. Drain well and set aside.
3. Heat a large skillet over medium heat. Add the oil to the skillet.
4. Add the garlic and cook for 30 seconds. Add the broccoli rabe, red pepper flakes, salt and pepper, and cook for 2 minutes.
5. Meanwhile, cook the pasta in boiling water. Drain the pasta and mix with the broccoli rabe.
6. Turn into a serving dish, sprinkle grated cheese over and toss to combine. Serve hot.

**Tip:** Make it a meal! Add cooked cubed chicken or turkey sausage.

**Tip:** Add color, flavor and nutrition with sweet red peppers, diced carrots or tomatoes.



## INFORMATION ON BROCCOLI RABE

- Also known as rabe or rapini, a sharp flavored leafy green with small broccoli-like flowers.
- Low in calories and fat-free
- Good source of calcium, vitamins A and C, and fiber
- Blanching in boiling water tames the bitterness, keeps the flavor.
- Do not throw the stems away—they are delicious!



# PASTA CON BRÓCOLI RAPINI



## INGREDIENTES

1 libra de brócoli rapini
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
4 dientes de ajo, picados o muy en rodajas finas
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 libra seca pequeña de pasta como penne, pajaritas, pequeñas conchas o los codos
3 cucharadas de queso parmesano rallado o Romano

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Remojar el brócoli rapini en un recipiente grande de agua. Retirar del agua y desagüe. Pelar cualquier tallo duro. Picar en trozos grandes y reservar.
2. Traiga una olla grande con agua a hervir. Agregue el brócoli rapini y cocinar durante 4 minutos. Escurrir bien y reservar.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio. Añadir el aceite a la sartén.
4. Agregue el ajo y cocine durante 30 segundos. Agregue el brócoli rapini, pimiento rojo, sal y pimienta y cocine por 2 minutos.
5. Mientras tanto, cocer la pasta en agua hirviendo. Escurrir la pasta y mezclar con el brócoli rapini.
6. Coloque en una fuente de servir, espolvorear el queso rallado por encima y revuelva para combinar. Servir caliente.

**Nota:** Que sea una comida! Añadir el pollo cocido en cubos o salchicha de pavo.

**Nota:** Añada el color, sabor y nutrición con pimientos morrones, zanahorias en cubitos o tomates.



## INFORMACION SOBRE BROCOLI RAPINI

- También conocido como rabe o rapini, una hoja verde con sabor fuerte con pequeñas flores de brócoli similares.
- Baja en calorías y sin grasa
- Buena fuente de calcio, vitaminas A y C, y fibra
- Escaldado en agua hirviendo domestica el rencor, mantiene el sabor.
- No tirar los tallos lejos - son deliciosos!



# BROCCOLI SALAD



## INGREDIENTS

1 large head broccoli  
1 medium carrot, shredded  
 $\frac{1}{2}$  small red or white onion, diced  
 $\frac{1}{4}$  cup vinegar  
2 tsp sugar  
 $\frac{1}{4}$  tsp ground black pepper

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Trim leaves and bottom half-inch of stalk from broccoli heads. Cut florets from stalks; cut florets into bite-size pieces and set aside in large bowl.
2. Peel tough outer layer from the broccoli stalks. Cut stalks into bite-size pieces; add to the florets.
3. Add the carrots and onion to the bowl.
4. In a small bowl, mix the vinegar, sugar and pepper until the sugar is dissolved.
5. Pour the dressing over the vegetables in the bowl, and toss well to combine.
6. Let the salad marinate for 30 minutes before serving, tossing occasionally.



## INFORMATION ON BROCCOLI

- Broccoli is a member of the cabbage family, and is a flower that we can eat!
- Broccoli is a good source of calcium, vitamin C and fiber. Low in calories and fat-free.
- Wrap loosely in a plastic bag and store in the refrigerator for up to a week.
- Don't throw the stems away! They are crunchy and delicious—just peel and slice.



## OTHER USES FOR BROCCOLI

- Add chopped cooked broccoli to omelets & scrambled eggs with a bit of shredded cheese.
- Cook up peeled and chopped broccoli stems, carrots and turnips in a little oil.
- Add cooked broccoli to your favorite pasta dish



# ENSALADA DE BRÓCOLI



## INGREDIENTES

1 gran cabeza de brócoli

1 zanahoria mediana, rallado

½ cebolla pequeña roja o blanca, cortada en cubitos

¼ taza de vinagre

2 cucharaditas de azúcar

¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Recortar las hojas y media pulgadas de fondo del tallo de las cabezas de brócoli. Cortar floretes de tallos; cortar los floretes en trozos pequeños y dejar de lado en un tazón grande.
2. Pelar dura capa exterior de los tallos de brócoli. Cortar los tallos en trozos pequeños; añadir a los floretes.
3. Añadir las zanahorias y la cebolla a la taza.
4. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el azúcar y la pimienta hasta que se disuelva el azúcar.
5. Vierta el aderezo sobre las verduras en el plato, y mezcle bien para combinar.
6. Deje que la ensalada marinar durante 30 minutos antes de servir, lanzando de vez en cuando.



## INFORMACION SOBRE BROCOLI

- El brócoli es un miembro de la familia de la col, y es una flor que se puede comer!
- El brócoli es una buena fuente de calcio, vitamina C y fibra. Bajo en calorías y sin grasa.
- Envuelva sin apretar en una bolsa de plástico y guardar en el refrigerador hasta por una semana.
- No tirar los tallos muy lejos! Ellos sin la cáscara y cortado en rodajas crujiente es delicioso.



## IDEAS DE BROCOLI

- Añadir picada de brócoli cocido a tortillas y huevos revueltos con un poco de queso rallado.
- Cocine hasta pelado y brócoli picado tallos, las zanahorias y los nabos en un poco de aceite.
- Agregar el brócoli cocinado a su plato favorito de pasta



# BRUSSELS SPROUTS PASTA



## INGREDIENTS

1/3 cup sliced almonds
3 cups Brussels sprouts
3 tbsp olive or vegetable oil
3 cloves garlic, chopped fine
½ tsp ground black pepper
¾ lb uncooked pasta, whole wheat if possible
½ cup crumbled white cheese or grated Parmesan cheese

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Toast the almonds – place in a large skillet over medium heat and cook, stirring occasionally, until light golden brown. Remove from heat and transfer almonds to a plate to cool.
2. Trim the ends of the Brussels sprouts and remove any yellow or discolored leaves. Cut into quarters and set aside.
3. Over medium heat, heat the oil in the skillet used to toast the almonds. Add the cut Brussels sprouts to the skillet. Cook until sprouts are crisp-tender, stirring often, about four minutes. Add the garlic and black pepper, and cook another minute, stirring often.
4. Meanwhile, bring a large pot of water to boil over medium-high heat. Add the pasta and cook according to package directions, until it is tender but still a bit firm.
5. When the pasta is done, drain and add to the skillet. Return the almonds to the skillet. Toss together, sprinkle with the cheese, and serve right from the skillet.



# PASTA CON LAS COLES DE BRUSELAS



## INGREDIENTES

1/3 taza de almendras en rodajas  
3 tazas de coles de Bruselas  
3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal  
3 dientes de ajo, bien picado  
½ cucharadita de pimienta negro  
¾ libras pastas alimenticias sin cocer, trigo integral, si es posible  
½ taza desmenuzada queso blanco o el queso parmesano rallado

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Tostar las almendras - lugar en una sartén grande a fuego medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren. Eliminar de almendras de calor y transferencia a una placa que se enfrie.
2. Recorte los extremos de las coles de Bruselas y quitar las hojas amarillas o descoloridas. Cortar en cuartos y reservar.
3. A fuego medio, calentar el aceite en la sartén utilizada para brindar por las almendras. Añadir los brotes de corte de Bruselas a la sartén. Cocine hasta que los brotes estén tiernos pero crujientes, revolviendo con frecuencia, unos cuatro minutos. Agregue el ajo y la pimienta negro, y cocinar un minuto más, revolviendo con frecuencia.
4. Mientras tanto, poner una olla grande con agua a hervir a fuego medio-alto. Añadir la pasta y cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno, pero aún un poco firme.
5. Cuando se termine de cocinar la pasta, escurrir y añadir a la sartén. Vuelva las almendras a la sartén. Mezcle juntos, espolvorear con el queso y servir derecha de la sartén.



# GLAZED BUTTERNUT SQUASH



## INGREDIENTS

1 medium (1½ - 2 lbs) butternut squash
1½ tbsp olive or vegetable oil
3 tbsp brown sugar
½ tsp salt
½ tsp ground black pepper
2 tsp vinegar

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 425°.
2. Peel butternut squash, and scrape out the seeds. Cut squash into 1-inch chunks. You should have about 5 cups cut squash.
3. In a shallow roasting pan, mix together the cut squash, oil, brown sugar, salt and pepper. Roast until tender and golden, about 45 minutes, carefully turning pieces over with a flat spatula every 15 minutes. When done, a paring knife should be able to be easily inserted into the squash.
4. Remove pan from oven. Transfer squash to a serving dish.
5. Sprinkle on the vinegar, stir gently to coat, and serve.



## OTHER USES FOR BUTTERNUT SQUASH

- Cut peeled squash into cubes and cook with peppers, tomatoes and corn.
- Save the seeds from winter squash for a delicious snack or garnish—rinse, dry, and bake in a 325° oven until lightly golden, about 30 minutes.



## INFORMATION ON WINTER SQUASH

- Called winter squash because they can be stored for use during the winter. They are harvested mature, when the skin and seeds have become hard.
- Some varieties are pumpkin, Hubbard, butternut, acorn, and spaghetti squash.
- Low in calories, fat-free, rich in vitamins, minerals and fiber.
- The darker the flesh, the higher the amount of Vitamin A.
- Store in a dark, cool and dry location for up to a month. Once cut, store in the refrigerator for up to one week. Wash just before using.



# CALABAZA GLASEADO



## INGREDIENTES

1 medio (1½ a 2 libras) de calabaza  
1 ½ cucharadas de aceite oliva o vegetal  
3 cucharadas de azúcar morena  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negro  
Vinagre 2 cucharaditas

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Pelar calabaza y raspar las semillas. Cortar la calabaza en trozos de 1 pulgada. Usted debe tener cerca de 5 tazas de calabaza cortada.
3. En un molde para hornear poco profunda, mezcle el corte de calabaza, el aceite, el azúcar morena, sal y pimienta. Ase hasta que estén tiernas y doradas, unos 45 minutos, dando vuelta con cuidado las piezas con una espátula plana cada 15 minutos. Cuando haya terminado, un cuchillo de cocina debe ser capaz de ser fácilmente insertado en el squash.
4. Retire la sartén del horno. Trasladar la calabaza a un plato de servir.
5. Espolvorear en el vinagre, revolver suavemente para cubrir, y servir.



## INFORMACION SOBRE CALABAZA DE INVIERNO

- Llamado calabaza de invierno, ya que se pueden almacenar para su uso durante el invierno. Ellos se cosechan maduras, cuando la piel y las semillas se han vuelto con fuerza.
- Algunas variedades son la calabaza, Hubbard, nogal, bellota y la calabaza espagueti.
- Bajo en calorías, sin grasa, rica en vitaminas, minerales y fibra.
- Cuanto más oscura la carne, mayor será la cantidad de vitamina A.



# MASHED BUTTERNUT SQUASH



## INGREDIENTS

- |  |
|--|
| 1 medium (1½ - 2 lbs) butternut squash   |
| 1 tbsp olive or vegetable oil            |
| 4 whole garlic cloves, peeled            |
| 1 tsp dried sage or oregano              |
| 3 tbsp grated parmesan cheese            |
| ¼ tsp red pepper flakes, <i>optional</i> |

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 400°. Cut butternut squash in half, and scrape out the seeds (*roast seeds—see hint below*).
2. Drizzle oil over the squash halves and sprinkle the sage or oregano on top.
3. In a shallow roasting pan, place the 2 halves of the butternut squash cut side down, with 2 garlic cloves under each opening.
4. Roast uncovered until squash is tender, about 35 – 45 minutes (a paring knife should be able to be easily inserted into the flesh).
5. Remove pan from oven. Scrape the squash flesh from the skin into a bowl; discard the skin.
6. Add the roasted garlic cloves from the pan. Mash the garlic and butternut squash together.
7. Sprinkle on the grated cheese (and red pepper flakes if desired), and serve.



## OTHER USES FOR BUTTERNUT SQUASH

- This filling can be served as a side dish or as the stuffing for ravioli!
- Cut peeled squash into cubes and cook with peppers, tomatoes and corn.
- Save the seeds from winter squash for a delicious snack or garnish—rinse, dry, and bake in a 325° oven until lightly golden, about 30 minutes.



## INFORMATION ON WINTER SQUASH

- Called winter squash because they can be stored for use during the winter. They are harvested mature, when the skin and seeds have become hard.
- Some varieties are pumpkin, Hubbard, butternut, acorn, and spaghetti squash.
- Low in calories, fat-free, rich in vitamins, minerals and fiber.
- The darker the flesh, the higher the amount of Vitamin A.
- Store in a dark, cool and dry location for up to a month. Once cut, store in the refrigerator for up to one week. Wash just before using.



# PURÉ DE CALABAZA



## INGREDIENTES

- |  |
|--|
| 1 medio (1-1/2 a 2 libras) de calabaza               |
| 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva             |
| 4 dientes de ajo enteros, pelados                    |
| 1 cucharadita de salvia o de orégano seco            |
| 3 cucharadas de queso parmesano rallado              |
| ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, opcional |

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Corte de calabaza por la mitad y raspar las semillas (ver nota más abajo para asar las semillas).
3. Rocíe el aceite sobre las mitades de calabaza cortadas y espolvorear la salvia o el orégano en la parte superior.
4. En un molde para hornear poco profunda, colocar las 2 mitades de la parte cortada calabaza abajo, con 2 dientes de ajo bajo cada apertura.
5. Asado al descubierto hasta que la calabaza esté tierna, unos 35 - 45 minutos (un cuchillo de cocina debe ser capaz de ser fácilmente insertado en la carne).
6. Retire la sartén del horno. Raspe la carne de calabaza de la piel en un recipiente; desechar la piel.
7. Añadir los dientes de ajo asados de la sartén. Triturar el ajo y calabaza juntos.
8. Espolvorear el queso rallado (y pimiento rojo si se desea), y servir.

## IDEAS DE CALABAZA



- This filling can be served as a side dish or as the stuffing for ravioli!
- Cut peeled squash into cubes and cook with peppers, tomatoes and corn.
- Save the seeds from winter squash for a delicious snack or garnish—rinse, dry, and bake in a 325° oven until lightly golden, about 30 minutes.

## INFORMACION SOBRE CALABAZA DE INVIERNO



- Llamado calabaza de invierno, ya que se pueden almacenar para su uso durante el invierno. Ellos se cosechan maduras, cuando la piel y las semillas se han vuelto con fuerza.
- Algunas variedades son la calabaza, Hubbard, nogal, bellota y la calabaza espagueti.
- Bajo en calorías, sin grasa, rica en vitaminas, minerales y fibra.
- Cuanto más oscura la carne, mayor será la cantidad de vitamina A.



# BUTTERNUT SQUASH PASTA



## INGREDIENTS

1 medium bunch fresh greens  
*(kale, Swiss chard or spinach)*

1 medium butternut squash  
(1½ - 2 lbs)

1 large onion, peeled & chopped

3 tbsp vegetable or olive oil

2 cloves garlic, chopped fine

¼ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

½ lb uncooked pasta, preferably  
whole wheat

3 tbsp grated parmesan cheese

¼- ½ tsp red pepper flakes, if  
desired

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 400°.
2. Wash the greens well. Strip the leaves off the stems, and roughly chop leaves. Set aside.
3. Peel butternut squash, and scrape out the seeds. Cut squash into ½-inch chunks. You should have 4½ to 5 cups cut squash.
4. In a shallow roasting pan, mix together the cut squash, onion, oil, garlic, salt and pepper. Roast until tender and golden, about 35 minutes.
5. While squash and onion are roasting, bring a large pot of water to a boil.
6. Add the pasta to the pot, and cook according to package directions.
7. Add the cleaned greens to cook with the pasta for the last 3 to 4 minutes of cooking.
8. Drain the pasta and greens, and mix in a large bowl with the roasted squash and onions.
9. Sprinkle on the grated cheese (and red pepper flakes if desired), and serve.



## INFORMATION ON WINTER SQUASH

- Called winter squash because they can be stored for use during the winter. They are harvested mature, when the skin and seeds have become hard.
- Some varieties are pumpkin, Hubbard, butternut, acorn, and spaghetti squash.
- Low in calories, fat-free, rich in vitamins, minerals and fiber.
- The darker the flesh, the higher the amount of Vitamin A.
- Store in a dark, cool and dry location for up to a month. Once cut, store in the refrigerator for up to one week. Wash just before using.



# PASTA CON CALABAZA



## INGREDIENTES

1 manojo medio frescas verdes - col rizada, acelga o espinaca suiza  
1 media calabaza (1-1 / 2 a 2 libras)  
1 cebolla grande, pelada y picada  
3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva  
2 dientes de ajo, bien picado  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra  
 $\frac{1}{2}$  libra de pasta sin cocer, de preferencia de trigo entero  
3 cucharadas de queso parmesano rallado  
 $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{2}$  cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, si se desea

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Lave las verduras. Pele las hojas de los tallos, y más o menos cortar hojas. Ponga a un lado.
3. Pelar calabaza y raspar las semillas. Cortar la calabaza en trozos de 1/2-pulgada. Usted debe tener 4½ a 5 tazas calabaza cortada.
4. En un molde para hornear poco profunda, mezcle el corte calabaza, cebolla, aceite, ajo, sal y pimienta. Ase hasta que estén tiernas y doradas, unos 35 minutos.
5. Si bien la calabaza y la cebolla están asando, trae una olla grande con agua a hervir.
6. Agregue la pasta a la olla y cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete.
7. Agregue los verdes limpios para cocinar la pasta en los últimos 3 a 4 minutos de cocción.
8. Escurrir la pasta y los verdes, y mezclar en un tazón grande con la calabaza asada y cebollas.
9. Espolvorear el queso rallado (y pimiento rojo si se desea), y servir.



## INFORMACION SOBRE CALABAZA DE INVIERNO

- Llamado calabaza de invierno, ya que se pueden almacenar para su uso durante el invierno. Ellos se cosechan maduras, cuando la piel y las semillas se han vuelto con fuerza.
- Algunas variedades son la calabaza, Hubbard, nogal, bellota y la calabaza espagueti.
- Bajo en calorías, sin grasa, rica en vitaminas, minerales y fibra.
- Cuanto más oscura la carne, mayor será la cantidad de vitamina A.



# CABBAGE & WHITE BEAN SOUP



## INGREDIENTS

1 tbsp olive or vegetable oil
$\frac{1}{2}$ lb potatoes (1 large or 2 medium), skin on, cut into $\frac{1}{4}$ -inch pieces
$\frac{1}{4}$ tsp salt
Ground black pepper, to taste
4 cloves fresh garlic, finely chopped, or $\frac{1}{2}$ tsp garlic powder
1 small onion, thinly sliced
5 cups vegetable or chicken broth
1 (15 oz) can white beans (cannellini, navy or great northern beans), drained and rinsed
$\frac{1}{2}$ medium cabbage, cored and sliced into $\frac{1}{4}$ inch ribbons
$\frac{1}{4}$ cup grated Parmesan cheese, optional

Makes 4-6 Servings

## DIRECTIONS

1. Heat the oil in a large pot over medium heat. Add potatoes, salt and black pepper. Cover and cook until potatoes are tender and starting to brown a bit, about 5 minutes (You can uncover to stir a couple of times).
2. Stir in the garlic and onion and cook for 1-2 minutes, until onions begin to soften.
3. Add the broth and the beans, and bring the pot to a simmer.
4. Stir in the cabbage and cook for 3-4 minutes until the cabbage softens a bit.
5. Ladle into individual bowls, and serve with grated Parmesan cheese if desired.



## INFORMATION ON CABBAGE

- Cabbage is in the Brassica family, and is related to broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, kale and collards. There are many varieties, both green and red.
- Cabbage is low in calories and fat-free.
- It is a good source of potassium, riboflavin, vitamins K and C, and fiber.
- Cabbage will keep for 2 weeks in the refrigerator.
- Slice cabbage thinly and cook it for just a few minutes to avoid any unpleasant aroma.
- To keep the color bright when cooking red cabbage, include some vinegar or apple juice.



# SOPA RÚSTICA DE COL



## INGREDIENTES

1 cucharada de oliva o aceite vegetal
½ libra de papas (1 grande o 2 medianas), piel, cortadas en pedazos de $\frac{1}{4}$ de pulgada
$\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
Planta de pimienta negra, al gusto
4 dientes de ajo fresco, finamente picado o $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas
5 tazas de verduras o caldo de pollo
1 (15 onzas) de frijoles blancos (cannellini, azul marino o frijoles grandes del norte), escurridos y enjuagados
$\frac{1}{2}$ repollo mediano, sin semillas y cortado en $\frac{1}{4}$ pulgadas cintas
$\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano rallado - opcional

Rinde 4-6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las papas, sal y pimienta negra. Tape y cocine hasta que las papas estén tiernas y empezando a dorarse un poco, unos 5 minutos (usted puede descubrir agitar un par de veces).
2. Agregue el ajo y la cebolla y cocine durante 1-2 minutos, hasta que las cebollas comiencen a ablandarse.
3. Agregue el caldo y los frijoles, y llevar la olla a fuego lento.
4. Agregue el repollo y cocine durante 3-4 minutos, hasta que el repollo se ablanda un poco.
5. Cucharón en tazones individuales, y servir con queso parmesano rallado, si lo desea.



## INFORMACION SOBRE LA COL

- La col es en la familia Brassica, y se relaciona con el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, col rizada y berza. Hay muchas variedades, tanto verdes y rojos.
- La col es baja en calorías y sin grasa.
- Es una buena fuente de potasio, riboflavina, vitaminas K y C y fibra.
- Col mantendrá durante 2 semanas en el refrigerador.



# CABBAGE & CORN SLAW



## INGREDIENTS

### Dressing

3 tbsp vinegar

2 cloves chopped fresh garlic (or  $\frac{1}{2}$  tsp garlic powder)

2 tbsp vegetable oil

$\frac{1}{2}$  tsp sugar

1 tsp ground cumin

$\frac{1}{4}$  tsp salt

$\frac{1}{2}$  tsp dried oregano

$\frac{1}{4}$  tsp ground black pepper

### Salad

4 cups finely shredded green or red cabbage (about  $\frac{3}{4}$  lb)

$\frac{1}{2}$  medium red onion, chopped

1 medium green or red bell pepper, cut in thin strips

1 cup corn kernels (may be cooked or uncooked; canned or frozen corn may also be used)

$\frac{1}{2}$  cup chopped fresh cilantro or parsley

## DIRECTIONS

1. Make the dressing: In a bowl large enough to hold the finished slaw, whisk together the vinegar, oil, cumin, oregano, garlic, sugar, salt and black pepper, using a fork or whisk.
2. Add the cabbage, red onion, bell pepper, corn and cilantro. Toss gently but well.
3. Adjust seasonings to taste. Keep chilled until serving.

Makes 6-8 Servings



# ENSALADA DE REPOLLO Y MAÍZ



## INGREDIENTES

### Aderezo

3 cucharadas de vinagre 2 dientes de ajo picado fresco (o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo)

2 cucharadas de aceite vegetal  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar

1 cucharadita de comino molido  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

$\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra

### Ensalada

4 tazas finamente rallado col verde o rojo (aproximadamente 3/4 de libra)

$\frac{1}{2}$  cebolla roja mediana, picada

1 medio pimiento verde o rojo, cortado en tiras delgadas

Granos de maíz 1 taza (pueden ser cocidos o sin cocer, enlatados o maíz congelado también se pueden utilizar)

$\frac{1}{2}$  taza de cilantro fresco picado o perejil

## INSTRUCCIONES

1. Hacer el aderezo: En un recipiente lo suficientemente grande como para contener la ensalada de acabado, mezcle el vinagre, el aceite, el comino, el orégano, el ajo, el azúcar, la sal y la pimienta negra, usando un tenedor o un batidor.
2. Agregue el repollo, la cebolla roja, el pimiento, el maíz y el cilantro. Mezcle suavemente pero bien.
3. Ajuste los condimentos al gusto. Mantener refrigerado hasta servir.



# SPICY CABBAGE STEW



## INGREDIENTS

2 tbsp olive or vegetable oil  
1 medium onion, chopped  
1 red or green bell pepper, chopped  
3 garlic cloves, chopped fine  
1 small cabbage (about 1½ lbs), cored, and shredded or chopped (about 6 cups)  
2 fresh tomatoes, chopped, or 1 (14.5 oz) can diced or whole tomatoes, with juice  
1 tsp paprika  
½ tsp red pepper flakes  
½ tsp sugar  
½ tsp salt  
½ tsp ground black pepper

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Heat the oil over medium heat in a large skillet. Add the onion, bell pepper and garlic. Cook uncovered, stirring often, until tender, about 5 minutes.
2. Add the cabbage. Cook, stirring, until the cabbage has wilted slightly, about 5 minutes.
3. Add the tomatoes and their juice (if using canned whole tomatoes, chop them before adding), paprika, red pepper flakes, sugar, salt and black pepper. Bring to a boil, then lower heat to a simmer. Cook, uncovered, stirring often, until all the vegetables are tender, about 15 minutes.



## INFORMATION ON CABBAGE

- Cabbage is in the Brassica family, and is related to broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, kale and collards. There are many varieties, both green and red.
- Cabbage is low in calories and fat-free.
- It is a good source of potassium, riboflavin, vitamins K and C, and fiber.
- Cabbage will keep for 2 weeks in the refrigerator.
- Slice cabbage thinly and cook it for just a few minutes to avoid any unpleasant aroma.
- To keep the color bright when cooking red cabbage, include some vinegar or apple juice.



# ESTOFADO DE COL PICANTE



## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal
1 cebolla mediana, picada
1 rojo o pimiento verde picado
3 dientes de ajo, bien picados
1 col pequeña (aproximadamente 1 ½ libras), sin corazón y desmenuzado o picado (alrededor de 6 tazas)
2 tomates frescos, picados o 1 lata (14.5 onzas) pueden trocitos o todo el tomate, con jugo
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negro

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén grande. Agregue la cebolla, el pimiento y el ajo. Cocine sin tapar, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
2. Añada el repollo. Cocine, revolviendo, hasta que el repollo se ha marchitado un poco, unos 5 minutos.
3. Agregue los tomates y su jugo (si usa tomates enteros en conserva, picarlas antes de añadir), el pimentón, las hojuelas de pimiento rojo, azúcar, sal y pimienta negra. Llevar a ebullición, luego bajar el calor a fuego lento. Cocine, sin tapar, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas, unos 15 minutos.

Rinde 6 Porciones



# CABBAGE STIR-FRY



## INGREDIENTS

- |   |
|---|
| 2 tsp vegetable oil   |
| 2 cloves fresh garlic, chopped or very thinly sliced (or $\frac{1}{2}$ tsp garlic powder) |
| 2 tsp fresh grated ginger (or $\frac{1}{2}$ tsp powdered ginger)                          |
| 1 lb (about 8 cups) cored and thinly sliced cabbage                                       |
| $\frac{1}{4}$ tsp ground black pepper   |
| 2 tbsp lower-sodium soy sauce   |
| 1-2 tbsp toasted sesame seeds (optional)  |

## DIRECTIONS

1. In a large skillet over medium-high heat, heat the vegetable oil.
2. Add the garlic and ginger, and stir-fry for 30 seconds.
3. Add the sliced cabbage to the pan. Cook, stirring often, until tender-crisp, about 3 minutes.
4. Add the pepper and soy sauce, and cook for 1 minute.
5. Transfer to a serving dish, sprinkle with the sesame seeds if desired, and serve.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON CABBAGE

- Cabbage is in the Brassica family, and is related to broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, kale and collards. There are many varieties, both green and red.
- Cabbage is low in calories and fat-free.
- It is a good source of potassium, riboflavin, vitamins K and C, and fiber.
- Cabbage will keep for 2 weeks in the refrigerator.
- Slice cabbage thinly and cook it for just a few minutes to avoid any unpleasant aroma.
- To keep the color bright when cooking red cabbage, include some vinegar or apple juice.



## OTHER USES FOR CABBAGE

- Add chopped or sliced raw cabbage to salads.
- Sauté thinly sliced cabbage with onions and diced potatoes in a skillet with a little oil.
- Add chopped or sliced cabbage to soups and stews.



# LA REPOLLO AL SARTÉN



## INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite vegetal  
2 dientes de ajo fresco, picado o muy en rodajas finas (o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo)  
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado (o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre en polvo)  
1 libra (alrededor de 8 tazas) con núcleo y el repollo en rodajas finas  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra  
2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio  
1-2 cucharadas de semillas de sésamo tostado (*opcional*)

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar el aceite vegetal.
2. Agregue el ajo y el jengibre y saltear durante 30 segundos.
3. Agregue el repollo en rodajas a la sartén. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que estén tiernas y crujientes, unos 3 minutos.
4. Añadir el pimiento y salsa de soja, y cocine durante 1 minuto.
5. Pasar a un plato de servir, espolvorear con las semillas de sésamo, si se desea, y servir.



## INFORMACION SOBRE EL COL

- El col está en la familia brassica, y se relaciona con el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, col rizada y berza. Hay muchas variedades, tanto verdes y rojos.
- La col es baja en calorías y sin grasa.
- Es una buena fuente de potasio, riboflavina, vitaminas K y C y fibra.
- Col mantendrá durante 2 semanas en el refrigerador.
- Cortar la col finamente y cocinar por unos pocos minutos para evitar cualquier olor desagradable.
- Para mantener el color brillante cuando se cocina lombarda, incluir un poco de vinagre o jugo de manzana.



# CABBAGE, ORANGE & PLUM SLAW



## INGREDIENTS

¼ cup (2 ounces) frozen orange juice concentrate, thawed
1 tbsp vegetable oil
2 tbsp vinegar
¼ tsp ground black pepper
4 cups shredded cabbage
2 oranges, peeled and cut into sections
1 medium apple, cored and diced
1 cup (6 oz) pitted dried plums (prunes), cut into quarters
½ cup thinly sliced celery
½ cup thinly sliced scallions (green onions) or 1 small onion, chopped

## DIRECTIONS

1. In a large bowl, whisk the orange juice concentrate, vegetable oil, vinegar and black pepper together with a fork.
2. Add the cabbage, oranges, apple, dried plums, celery and scallions, tossing to evenly coat.
3. Refrigerate until serving.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON CABBAGE

- Cabbage is in the Brassica family, and is related to broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, kale and collards. There are many varieties, both green and red.
- Cabbage is low in calories and fat-free.
- It is a good source of potassium, riboflavin, vitamins K and C, and fiber.
- Cabbage will keep for 2 weeks in the refrigerator.
- Slice cabbage thinly and cook it for just a few minutes to avoid any unpleasant aroma.
- To keep the color bright when cooking red cabbage, include some vinegar or apple juice.



# REPOLLO DE COL, NARANJA Y CIRUELA SECA



## INGREDIENTES

¼ de taza (2 onzas) jugo de naranja concentrado congelado, descongelado
Aceite vegetal 1 cucharada
2 cucharadas de vinagre
¼ de cucharadita de pimienta negra
4 tazas de repollo rallado
2 naranjas, peladas y cortadas en secciones
1 manzana mediana, sin corazón y cortada en cubitos
1 taza (6 oz) enfrentó a ciruelas secas (ciruelas), cortados en cuartos
½ taza de apio en rodajas finas
½ taza de cebolletas en rodajas finas (cebollas verdes) o 1 cebolla pequeña, picada

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, bata el concentrado de jugo de naranja, aceite vegetal, vinagre y pimienta negra junto con un tenedor.
2. Agregue el repollo, naranjas, manzanas, ciruelas secas, el apio y las cebolletas, lanzando a cubrir uniformemente.
3. Refrigere hasta servir.



## INFORMACION SOBRE EL COL

- El col está en la familia brassica, y se relaciona con el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, col rizada y berza. Hay muchas variedades, tanto verdes y rojos.
- La col es baja en calorías y sin grasa.
- Es una buena fuente de potasio, riboflavina, vitaminas K y C y fibra.
- Col mantendrá durante 2 semanas en el refrigerador.
- Cortar la col finamente y cocinar por unos pocos minutos para evitar cualquier olor desagradable.



# CARROT-CHICKPEA BURGERS



## INGREDIENTS

- 1 (15-oz) can chickpeas (garbanzo beans), rinsed and drained
- 1 tbsp olive or vegetable oil
- 1 small onion, finely chopped
- 1-½ cups shredded carrots (about 3 medium)
- ¼ tsp salt
- 2 cloves garlic, finely chopped
- ½ tsp ground cumin or curry powder, *optional*
- ¼ cup chopped fresh parsley, or 2 tbsp dried
- ½ tsp ground black pepper

## DIRECTIONS

1. Put the drained chickpeas in a large bowl, and mash with a potato masher or the back of a heavy spoon until broken down but still a bit chunky. Set aside.
2. Heat a skillet over medium-high heat. Add the oil and tilt the skillet to coat the bottom.
3. Add the onion, carrots and salt. Cook, stirring occasionally, until softened, about 5-6 minutes. Add the garlic and the cumin or curry powder. Cook, stirring often, for 2 more minutes. Add the mixture to the bowl of mashed chickpeas.
4. Add the parsley and the black pepper to the bowl. Mix all together until well combined. Form four 1-inch thick burgers from the mixture.
5. Wipe the skillet with a paper towel and return to medium heat. Add the burgers. Cook, turning once, until golden brown and heated through, about 4 minutes on each side.

Makes 4 Servings



## INFORMATION ON CARROTS

- Carrots are an excellent source of vitamin A and fiber, are low in calories and fat-free.
- They add color and sweetness to any recipe.
- Remove the green leafy tops before storing in the refrigerator, in bags, for up to two weeks.
- Store cut carrots in water in the refrigerator to keep from drying out.



## OTHER USES FOR CARROTS

- Add shredded carrots to tuna or chicken salad for extra color, flavor and nutrition.
- Add chunks of carrots to soups and stews.
- Cook up a beautiful sauté of sliced carrots, zucchini, yellow squash and sweet bell peppers.



# HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA-GARBANZO



## INGREDIENTES

1 (15 onzas) de garbanzos (garbanzos), enjuagados y escurridos

1 cucharada de oliva o aceite vegetal

1 cebolla pequeña, finamente picado

1-½ tazas de zanahorias trituradas (aproximadamente 3 medianas)

¼ de cucharadita de sal

2 dientes de ajo, finamente picado

½ cucharadita de comino molido o polvo de curry, opcional

¼ de taza de perejil fresco picado o 2 cucharadas seca

½ cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 Porciones

## INSTRUCCIONES

*¿Quién dice que una hamburguesa tiene que tener carne en ella? Que sea una comida! -Trate En un pan con lechuga y tomate. Servir con una ensalada de verduras picadas con el queso rallado, y las manzanas crujientes.*

1. Ponga los garbanzos escurridos en un tazón grande y puré con un machacador de papas o del dorso de una cuchara pesada hasta desglosado pero todavía un poco grueso. Ponga a un lado.
2. Calentar una sartén a fuego medio-alto. Añadir el aceite e incline la sartén para cubrir el fondo.
3. Agregue la cebolla, las zanahorias y la sal. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén suaves, unos 5-6 minutos. Agregue el ajo y el comino o el curry en polvo. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos más. Añadir la mezcla a la taza de puré de garbanzos.
4. Agregue el perejil y la pimienta negra a la taza. Mezcle todo junto hasta que esté bien combinado. Forme cuatro hamburguesas gruesas de 1 pulgada de la mezcla.
5. Limpie el sartén con una toalla de papel y volver a fuego medio. Añadir las hamburguesas. Cocinar, dándoles vuelta una vez, hasta que se doren y se caliente a través de, aproximadamente 4 minutos por cada lado.



## INFORMACION SOBRE ZANAHORIAS

- Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A y fibra, son bajas en calorías y sin grasa.
- Añaden color y dulzura a cualquier receta.
- Retire las tapas de hoja verde antes de guardarla en el refrigerador, en bolsas, para un máximo de dos semanas.
- Mantenga zanahorias cortadas en el agua en el refrigerador para evitar que se sequen.



# CARROT CAKE MUFFINS



## INGREDIENTS

1-½ cups flour (whole wheat preferred)
¾ cup brown sugar
1 tsp baking soda
1 tsp baking powder
1 ½ tsp ground cinnamon
¼ tsp ground nutmeg, <i>optional</i>
¼ tsp ground ginger, <i>optional</i>
1 egg, slightly beaten
3 tbsp vegetable oil
½ cup low-fat milk
2 tsp vanilla extract
1 ½ cups shredded carrots (about 3 medium)
1 (8-oz) can crushed pineapple (in 100% juice), well drained
½ cup raisins, <i>optional</i>
½ cup chopped walnuts, <i>optional</i>

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°.
2. Line a 12-muffin pan with paper liners or spray with non-stick spray.
3. In a medium bowl mix together flour, brown sugar, baking soda, baking powder, cinnamon, and optional nutmeg and ginger.
4. In a large bowl mix together egg, oil, milk and vanilla.
5. Squeeze out some of the moisture from the shredded carrots. Add the shredded carrots and the drained crushed pineapple to the bowl with the egg. Mix well to combine.
6. Add dry ingredients and mix just until combined.
7. Add raisins and chopped nuts if desired.
8. Divide the mixture among the cups in the prepared pan.
9. Bake for about 20-25 minutes, or until a toothpick inserted into the middle of a muffin comes out clean.

Makes 12 Servings



## INFORMATION ON CARROTS

- Carrots are an excellent source of vitamin A and fiber, are low in calories and fat-free.
- They add color and sweetness to any recipe.
- Remove the green leafy tops before storing in the refrigerator, in bags, for up to two weeks.
- Store cut carrots in water in the refrigerator to keep from drying out.



# MUFFINS DE ZANAHORIA



## INGREDIENTES

1-½ tazas de harina (de trigo entero preferido)
¾ taza de azúcar morena
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de polvo para hornear
1 ½ cucharaditas de canela en polvo
¼ de cucharadita de nuez moscada molida, <i>opcional</i>
¼ de cucharadita de jengibre molido, <i>opcional</i>
1 huevo, ligeramente batido
3 cucharadas de aceite vegetal
½ taza de leche baja en grasa
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 ½ tazas de zanahorias trituradas (aproximadamente 3 medianas)
1 (8 onzas) de piña triturada (en 100% jugo), bien drenados
½ taza de pasas, <i>opcional</i>
½ taza de nueces picadas, <i>opcional</i>

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Forrar un molde de 12 muffins con moldes de papel o rocíe con spray antiadherente.
3. En un tazón mediano mezcla la harina, el azúcar morena, el bicarbonato de sodio, polvo de hornear, la canela y la nuez moscada y jengibre opcional.
4. En un tazón grande mezcla juntos el huevo, el aceite, la leche y la vainilla.
5. Exprima algo de la humedad de las zanahorias ralladas. Añadir las zanahorias ralladas y la piña triturada drenado al bol con el huevo. Mezcle bien para combinar.
6. Agregue los ingredientes secos y mezclar hasta que se mezclen.
7. Agregue las pasas y las nueces picadas, si lo desea.
8. Divida la mezcla entre las tazas en el molde preparado.
9. Hornear durante unos 20-25 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio.

Rinde 12 Porciones



# ROASTED CARROTS



## INGREDIENTS

1 bunch carrots, peeled and cut into 1-inch chunks
1 tbsp vegetable or olive oil
¼ tsp salt
¼ tsp ground black pepper

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°.
2. Place carrots on an oven-safe pan with raised sides.
3. Sprinkle the oil, salt and pepper over the carrots. Toss well.
4. Roast carrots in the oven until tender and golden brown, turning occasionally, about 35-40 minutes.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON CARROTS

- Carrots are an excellent source of vitamin A and fiber, are low in calories and fat-free.
- They add color and sweetness to any recipe.
- Remove the green leafy tops before storing in the refrigerator, in bags, for up to two weeks.
- Store cut carrots in water in the refrigerator to keep from drying out.



## OTHER USES FOR CARROTS

- Add shredded carrots to tuna or chicken salad for extra color, flavor and nutrition.
- Add chunks of carrots to soups and stews.
- Cook up a beautiful sauté of sliced carrots, zucchini, yellow squash and sweet bell peppers.



# ZANAHORIA ASADAS



## INGREDIENTES

1 manojo de zanahoria, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva

¼ de cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta negra

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Coloque las zanahorias en una bandeja apta para horno con lados planteadas.
3. Rocíe el aceite, la sal y la pimienta sobre las zanahorias. Mezcle bien.
4. Asar zanahorias en el horno hasta que estén tiernas y doradas, que dan vuelta de vez en cuando, unos 35-40 minutos.

Rinde 6 Porciones



## INFORMACION SOBRE ZANAHORIAS

- Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A y fibra, son bajas en calorías y sin grasa.
- Añaden color y dulzura a cualquier receta.
- Retire las tapas de hoja verde antes de guardarla en el refrigerador, en bolsas, para un máximo de dos semanas.
- Mantenga zanahorias cortadas en el agua en el refrigerador para evitar que se sequen.



## IDEAS ZANAHORIAS

- Agregar las zanahorias ralladas con atún o ensalada de pollo para el color adicional, sabor y nutrición.
- Agregar trozos de zanahorias para sopas y guisos.
- Cocine una hermosa saltee las zanahorias en rodajas, calabacín, calabaza amarilla y pimientos dulces.



# CURRIED CARROT SOUP



## INGREDIENTS

1 tbsp vegetable or olive oil
1 bunch scallions (green onions), thinly sliced ( <i>reserve 2 tbsp thinly sliced green scallion tops for garnish</i> )
1 tbsp chopped fresh ginger root ( <i>optional</i> ), or 1 tsp powdered ginger
1 tbsp curry powder
1-½ lbs carrots, peeled and thinly sliced (about 4 cups)
3 cups vegetable broth or water
1 cup plain yogurt
1 tbsp honey

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. In a large heavy saucepan, heat oil over medium heat.
2. Add chopped scallions and ginger root, and cook until softened, about 2 minutes.
3. Add curry powder to the pot, and cook for 30 seconds, stirring.
4. Add carrots and vegetable broth. Bring to a boil, then reduce heat and simmer, covered, for 20-30 minutes, or until carrots are very soft.
5. In a blender, purée mixture in batches with yogurt and honey until very smooth.
6. **If you want a cold soup**--chill at least 6 hours or overnight, then continue with recipe.
7. Taste and adjust seasonings.
8. Ladle soup into bowls; garnish with reserved green scallion tops.



## INFORMATION ON CARROTS

- Carrots are an excellent source of vitamin A and fiber, are low in calories and fat-free.
- They add color and sweetness to any recipe.
- Remove the green leafy tops before storing in the refrigerator, in bags, for up to two weeks.
- Store cut carrots in water in the refrigerator to keep from drying out.



## OTHER USES FOR CARROTS

- Add shredded carrots to tuna or chicken salad for extra color, flavor and nutrition.
- Add chunks of carrots to soups and stews.
- Cook up a beautiful sauté of sliced carrots, zucchini, yellow squash and sweet bell peppers.



# SOPA DE ZANAHORIA AL CURRY



## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva

1 manojo cebollines (cebollas verdes), en rodajas finas (reserva 2 cucharadas de cebollín en rodajas finas tapas verdes para decorar)

1 cucharada de jengibre fresco picado (opcional), o 1 cucharadita de jengibre en polvo

1 cucharada de curry en polvo

1-½ libras de zanahorias, peladas y cortadas en rodajas finas (aproximadamente 4 tazas)

3 tazas de caldo de verduras o agua

1 taza de yogur natural

1 cucharada de miel

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añadir las cebolletas picadas y raíz de jengibre y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 2 minutos.
3. Añadir el curry en polvo a la olla y cocine durante 30 segundos, revolviendo.
4. Añadir las zanahorias y el caldo de verduras. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado, durante 20 a 30 minutos, o hasta que las zanahorias son muy suaves.
5. En una mezcla de la licuadora, puré en lotes con yogur y miel hasta que esté muy suave.
6. **Si quieres una sopa fría** - enfriar al menos 6 horas o toda la noche, y luego continuar con la receta.
7. Pruebe y ajuste los condimentos.
8. Pon la sopa en tazones; decorar con tapas cebollín verde reservadas.



## INFORMACION SOBRE ZANAHORIAS

- Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A y fibra, son bajas en calorías y sin grasa.
- Añaden color y dulzura a cualquier receta.
- Retire las tapas de hoja verde antes de guardarla en el refrigerador, en bolsas, para un máximo de dos semanas.
- Mantenga zanahorias cortadas en el agua en el refrigerador para evitar que se sequen.



# ROASTED CAULIFLOWER



## INGREDIENTS

1 medium head cauliflower

1 tbsp olive or vegetable oil

¼ cup chopped fresh parsley or cilantro, or 1 tbsp dried

Juice of half of a fresh lemon or lime, or 1 tbsp vinegar

½ tsp paprika

¼ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

## DIRECTIONS

1. Remove the leaves and tough core from the cauliflower. Cut the cauliflower into flowerets.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add the cauliflower flowerets and cook, stirring occasionally, for 7-8 minutes, until beginning to brown in spots.
3. Transfer cauliflower to a serving bowl. Add the parsley or cilantro, lemon juice or vinegar, paprika, salt and black pepper.
4. Toss well and serve.

*Makes 6 Servings*



# COLIFLOR ASADO



## INGREDIENTES

1 coliflor mediana
1 cucharada de oliva o aceite vegetal
¼ de taza de perejil fresco picado o cilantro, o 1 cucharada de seco
Vinagre de jugo de la mitad de un limón o lima fresca o 1 cucharada
½ cucharadita de pimentón
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Quite las hojas y el núcleo duro de la coliflor. Cortar la coliflor en florecillas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las florecillas coliflor y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 7-8 minutos, hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos.
3. Transferencia de la coliflor en un recipiente para servir. Agregue el perejil o el cilantro, el jugo de limón o vinagre, pimentón, sal y pimienta negra.
4. Mezcle bien y servir.



# COLLARD GREEN & BLACK-EYED PEA SOUP



## INGREDIENTS

1 tbsp vegetable oil
1 large onion, diced
1 large carrot, sliced
1 stalk celery, sliced
3 cloves garlic, thinly sliced or minced
1 tsp dried oregano
¼ tsp crushed red pepper
4 cups chicken or vegetable broth
2 fresh tomatoes, diced, or 1 (15-oz) can diced tomatoes
1 bunch collard greens or kale, tough stems removed, leaves chopped (about 5 cups)
1 (15-oz) can black-eyed peas (or other canned beans), drained and rinsed

## DIRECTIONS

1. Heat oil in pot over medium heat. Add onion, carrot, and celery and cook until tender, 5-7 minutes.
2. Add garlic, oregano and crushed red pepper, and cook for 15 seconds.
3. Add broth, tomatoes and their juice. Increase heat to high. Bring to a boil and stir, scraping the bottom of the pot to pick up any brown bits.
4. Stir in collard greens or kale, reduce heat and cook until greens are tender, 5-10 minutes.
5. Stir in black-eyed peas and continue to cook just until heated through.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON COLLARD GREENS

- Greens are a good source of calcium, vitamins A and C, and fiber, are low in calories and fat-free.
- Other greens include kale, Swiss chard, turnip, mustard and beet greens, even dandelion.
- Smaller leaves are more tender and may need very little cooking.
- Remove stems, roll up leaves and slice thinly for ribbons.
- Collards can keep up to a week in the refrigerator, packed in a plastic bag with a dry paper towel.



# SOPA DE COL BERZA & FRIJOL DE OJO NEGRO



## INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite vegetal  
1 cebolla grande, cortada en cubitos  
1 zanahoria grande, en rodajas  
1 tallo de apio, en rodajas  
3 dientes de ajo, en rodajas finas o picada  
1 cucharadita de orégano seco  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta roja molida  
4 tazas de caldo de pollo o de verduras  
2 tomates frescos, cortados en cubitos, o 1 (15 onzas) de tomates picados  
1 manojo de hojas de col o la col rizada, dura sin tallos, hojas picadas (aproximadamente 5 tazas)  
1 (15 onzas) lata de frijoles de ojo negro (u otros frijoles enlatados), escurridos y enjuagados

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio y cocinar hasta que estén tiernos, 5-7 minutos.
2. Agregue el ajo, el orégano y la pimienta roja molida y cocine durante 15 segundos.
3. Agregue el caldo, los tomates y su jugo. Aumenta el fuego a alto. Llevar a ebullición y revolver, raspando el fondo de la olla para recoger los trozos marrones.
4. Agregue la col rizada o col rizada, reduzca el fuego y cocine hasta que estén tiernas verdes, 5-10 minutos.
5. Agregue los guisantes de ojo negro y continuar la cocción hasta que esté bien caliente.



## INFORMACION SOBRE COL BERZA

- Col Berza es una buena fuente de calcio, vitaminas A y C y fibra, son bajos en calorías y sin grasa.
- Otras verduras incluyen la col rizada, acelga, nabo, mostaza y hojas de remolacha, incluso el diente de león



# COLLARD GREENS & SWEET POTATOES



## INGREDIENTS

1 large bunch collard greens
1 tbsp olive or vegetable oil
2 large sweet potatoes, peeled and cut into ½-inch pieces
½ tsp cinnamon
¼ tsp salt
½ tsp ground black pepper
1 tsp honey
Juice of half of a fresh lemon, or 1 tbsp vinegar

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Tear the collard leaves from the stems, and discard the stems. Wash the leaves by swishing gently in a large bowl of cold water to remove any dirt. Pull the collard leaves out of the water. Repeat if necessary until the water is clear.
2. Shake the excess water from the collard leaves but do not dry them. Cut or tear leaves into bite-size pieces and set aside.
3. Heat oil in large skillet over medium heat. Add sweet potatoes, cinnamon, salt and black pepper and cook, stirring occasionally, until tender and light golden brown, about 12-15 minutes. Transfer sweet potatoes to serving bowl. Cover bowl to keep the sweet potatoes warm.
4. Add collard greens to the skillet in batches, adding more as the leaves wilt. When all the leaves are wilted, stir in the honey and lemon juice. Cover the skillet and cook five minutes, until tender, stirring often.
5. Add the cooked collards to the sweet potatoes, combining gently so as to not break up the sweet potatoes, and serve.



## INFORMATION ON COLLARD GREENS

- Greens are a good source of calcium, vitamins A and C, and fiber, are low in calories and fat-free.
- Other greens include kale, Swiss chard, turnip, mustard and beet greens, even dandelion.
- Smaller leaves are more tender and may need very little cooking.
- Remove stems, roll up leaves and slice thinly for ribbons.
- Collards can keep up to a week in the refrigerator, packed in a plastic bag with a dry paper towel.



# COL BERZA Y CAMOTES



## INGREDIENTES

1 montón grande de berza  
1 cucharada de oliva o aceite vegetal  
2 grandes batatas, peladas y cortadas en pedazos de  $\frac{1}{2}$  pulgada  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de miel  
Vinagre de jugo de la mitad de un limón fresco o 1 cucharada

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Talar las hojas del col de los tallos, y desechar los tallos. Lavar las hojas por silbante suavemente en un recipiente grande de agua fría para eliminar la suciedad. Tire de las hojas de berza fuera del agua. Repita si es necesario hasta que el agua salga limpia.
2. Agite el exceso de agua de las hojas de berza pero no secarlos. Cortar o lágrima hojas en trozos pequeños y reservar.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Añadir las patatas dulces, canela, sal y pimienta negro y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, unos 12-15 minutos. Traslado batatas al tazón. Cubra el tazón de fuente para mantener a los boniatos calientes.
4. Agregue berza a la sartén en lotes, añadiendo más a medida que las hojas se marchiten. Cuando se marchitaron todas las hojas, agregue la miel y jugo de limón. Tapar la sartén y cocine cinco minutos, hasta que estén tiernos, revolviendo con frecuencia.
5. Agregue las coles cocidas las patatas dulces, que combina suavemente para no romper las batatas, y servir.



## INFORMACION SOBRE COL BERZA

- Las verduras son una buena fuente de calcio, vitaminas A y C y fibra, son bajos en calorías y sin grasa.
- Otras verduras incluyen la col rizada, acelga, nabo, mostaza y hojas de remolacha, incluso el diente de león
- Las hojas más pequeñas son más tiernas y pueden necesitar muy poca cocción.
- Quitar los tallos, enrollar y cortar las hojas finas de cintas.
- Berzas pueden mantener hasta por una semana en el refrigerador, envasados en una bolsa de plástico con una toalla de papel seca.



# CORN & GREEN BEAN SALAD



## INGREDIENTS

2 cups cut corn kernels (from 4 ears of corn, cut off the cob)  
½ lb green beans, ends trimmed  
¼ cup finely chopped onion  
2 cloves garlic, peeled & finely chopped  
1 tbsp vegetable or olive oil  
3 tbsp vinegar  
1 tbsp chopped fresh basil or dill, or 1/2 tsp dried  
¼ tsp salt  
¼ tsp ground black pepper

## DIRECTIONS

1. If desired, steam corn kernels and green beans, until cooked but still crisp, about 3 minutes.
2. Let cool and transfer to a bowl. Mix in the remaining ingredients.
3. Taste salad and adjust seasonings. Serve chilled.

Makes 6 Servings



## INFORMATION ON CORN

- Corn (also called maize) is a good source of vitamins, minerals and fiber, is low in calories and fat-free.
- There are many varieties and colors--white and yellow sweet corn are the most popular.
- Popcorn is made from dried kernels of flint corn—it pops because of a tiny drop of moisture that remains inside, and “explodes” when heated.
- Use corn as soon as possible after bringing it home—the sugar turns to starch very quickly, losing natural sweetness.
- Store corn, wrapped and in the husk, in the refrigerator. If there is not enough space for the whole ears, remove the husks and corn silk, cut the kernels off and refrigerate the kernels in a covered container.



# ENSALADA DE MAÍZ Y JUDÍAS VERDES



## INGREDIENTES

2 tazas granos de maíz (de 4 espigas, cortar la mazorca)

½ libra de judías verdes, los extremos recortados

¼ de taza de cebolla picada finamente

2 dientes de ajo, pelados y finamente picado

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva

Vinagre 3 cucharadas

1 cucharada de albahaca fresca picada o eneldo, o 1/2 cucharadita de seca

¼ de cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Si se desea, los granos de maíz de vapor y judías verdes, hasta cocidos pero aún crujientes, unos 3 minutos.
2. Dejar enfriar y transferir a un bol. Mezclar en los ingredientes restantes.
3. ensalada Sabor y ajustar los condimentos. Servir frío.



## INFORMACION SOBRE MAIZ

- El elote (también llamado maíz) es una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, es baja en calorías y sin grasa.
- Hay muchas variedades y colores – el maíz dulce blanco y amarillo son los más populares.
- Palomitas de maíz está hecho de granos secos de maíz -que hace estallar a causa de una pequeña gota de humedad que permanece en el interior, y “explota” cuando se calienta.
- Mantenga el maíz, envuelto y en la cáscara, en el refrigerador. Si no hay suficiente espacio para el conjunto de las orejas, retire la cáscara y seda de maíz, corte los granos fuera y refrigerar los granos en un recipiente tapado.



# COLD CUCUMBER SOUP



## INGREDIENTS

4 medium cucumbers

2 cups plain yogurt

¼ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

¼ cup chopped fresh mint

2 tbsp minced fresh chives or scallion (green onion) tops

## DIRECTIONS

1. Wash the cucumbers, but do not peel, unless the skin is tough. Scrape out the seeds if desired.
2. Cut the cucumbers into 1-inch chunks.
3. In a blender, purée the cucumbers with yogurt, salt and pepper until smooth.
4. Stir in the chopped mint, and chives or scallion tops.
5. Chill for several hours before serving.

*Makes 6 Servings*



## INFORMATION ON CUCUMBERS

- Cucumbers are a good source of vitamins, minerals and fiber, are low in calories and fat-free.
- Cucumbers are related to squash and melons.
- Most supermarket varieties are coated with a thin layer of edible wax to help keep in the moisture. Varieties from the garden and farm market, as well as cucumbers grown for pickling, are not waxed.
- Cucumbers contain a lot of water, and dry out quickly. Store for a few days, wrapped, in the refrigerator.
- Large cucumbers may have larger, tougher seeds—if desired, slice in half lengthwise and scrape the seeds out with a spoon before continuing with any recipe.



## OTHER USES FOR CUCUMBERS

- Sliced, diced or shredded cucumbers can be added to many salads and cold dishes.
- Sauté sliced cucumbers over medium-high heat with a little vegetable oil, and serve with chicken or fish.
- Try making pickles at home—it is fun and low-cost, and no special equipment is needed.



# SOPA FRÍA DE PEPINO



## INGREDIENTES

4 pepinos medianos  
2 tazas de yogur natural  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra  
 $\frac{1}{4}$  de taza de menta fresca picada  
2 cucharadas de cebollino o cebollín (cebolla verde) frescas picadas tops

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Lavar los pepinos, pero no pelar, a menos que la piel es dura. Raspe las semillas si se desea.
2. Cortar los pepinos en trozos de 1 pulgada.
3. En una licuadora, el puré de los pepinos con yogur, sal y pimienta hasta que quede suave.
4. Agregue la menta picada, y el cebollino o camisetas cebollín.
5. Poner en el refrigerador durante varias horas antes de servir.



## INFORMACION SOBRE PEPINOS

- Los pepinos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, son bajos en calorías y sin grasa.
- Pepinos están relacionados con la calabaza y los melones.
- La mayoría de las variedades de supermercados están recubiertos con una fina capa de cera comestible para ayudar a mantener la humedad. Las variedades del mercado de jardín y de la granja, así como los pepinos cultivados para decapado, no tienen esa cera.
- Los pepinos contienen una gran cantidad de agua y se secan rápidamente. Guarde por unos días, envuelto, en el refrigerador.
- Grandes pepinos pueden tener semillas más duras; si se desea, rebanada por la mitad longitudinalmente y raspar las semillas con una cuchara antes de continuar con cualquier receta.



## IDEAS PEPINOS

- Rodajas, en cubitos o pepinos rallados se puede agregar a muchas ensaladas y platos fríos.
- Sofría rodajas de pepinos sobre fuego medio-alto con un poco de aceite vegetal, y servir con pollo o pescado.



# CUCUMBER PEACH SALSA



## INGREDIENTS

- 2 medium cucumbers, chopped
- 2 medium ripe peaches, peeled, pitted and chopped
- 1 green or red bell pepper, chopped
- $\frac{1}{2}$  small onion, chopped fine
- $\frac{1}{3}$  cup chopped fresh cilantro or parsley
- 2 tbsp lime or lemon juice
- $\frac{1}{2}$  tsp hot sauce, optional

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Combine all ingredients in a medium bowl.
2. Refrigerate for one half hour before serving to allow the flavors to blend.



## INFORMATION ON CUCUMBERS

- Cucumbers are a good source of vitamins, minerals and fiber, are low in calories and fat-free.
- Cucumbers are related to squash and melons.
- Most supermarket varieties are coated with a thin layer of edible wax to help keep in the moisture. Varieties from the garden and farm market, as well as cucumbers grown for pickling, are not waxed.
- Cucumbers contain a lot of water, and dry out quickly. Store for a few days, wrapped, in the refrigerator.
- Large cucumbers may have larger, tougher seeds—if desired, slice in half lengthwise and scrape the seeds out with a spoon before continuing with any recipe.



## OTHER USES FOR CUCUMBERS

- Sliced, diced or shredded cucumbers can be added to many salads and cold dishes.
- Try making pickles at home—it is fun and low-cost, and no special equipment is needed.



# SALSA DE PEPINO Y MELOCOTÓN



## INGREDIENTES

2 pepinos medianos, picados  
2 melocotones medio maduros, pelados, sin semilla y picados  
1 verde o pimiento rojo, picado  
½ cebolla pequeña, picada fina  
1/3 taza de cilantro fresco picado o perejil  
2 cucharadas de jugo de lima o limón  
½ cucharadita de salsa picante, opcional

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Refrigere durante una media hora antes de servir para que los sabores se mezclen.



## INFORMACION SOBRE PEPINOS

- Los pepinos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, son bajos en calorías y sin grasa.
- Pepinos están relacionados con la calabaza y los melones.
- La mayoría de las variedades de supermercados están recubiertos con una fina capa de cera comestible para ayudar a mantener la humedad. Las variedades del mercado de jardín y de la granja, así como los pepinos cultivados para decapado, no tienen esa cera.
- Los pepinos contienen una gran cantidad de agua y se secan rápidamente. Guarde por unos días, envuelto, en el refrigerador.
- Grandes pepinos pueden tener semillas más duras; si se desea, rebanada por la mitad longitudinalmente y raspar las semillas con una cuchara antes de continuar con cualquier receta.



# QUICK CUCUMBER PICKLES



## INGREDIENTS

4 medium cucumbers
$\frac{1}{4}$ cup vinegar
2 tsp sugar
$\frac{1}{4}$ tsp salt
$\frac{1}{2}$ tsp ground black pepper
$\frac{1}{4}$ tsp red pepper flakes
$\frac{1}{2}$ small red or white onion, sliced thin

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Wash the cucumbers but do not peel. Slice the cucumbers  $\frac{1}{4}$ -inch thick.
2. In a bowl, stir together the vinegar, sugar, salt, black pepper and red pepper flakes. Stir until the sugar is dissolved.
3. Add the cucumber and sliced onion to the bowl. Toss well, then cover and refrigerate.
4. Let marinate for a couple of hours before serving, turning occasionally.

### Variations:

**Traditional:** reduce the sugar to  $\frac{1}{2}$  tsp, add  $\frac{1}{4}$  cup chopped fresh dill and 1 tsp finely chopped fresh garlic.

**Asian:** Make an Asian-inspired pickle: add  $\frac{1}{2}$  bell pepper cut in thin slivers, 1 medium carrot sliced thin, and 2 tsp finely chopped fresh ginger



## INFORMATION ON CUCUMBERS

- Cucumbers are a good source of vitamins, minerals and fiber, are low in calories and fat-free.
- Cucumbers are related to squash and melons.
- Most supermarket varieties are coated with a thin layer of edible wax to help keep in the moisture. Varieties from the garden and farm market, as well as cucumbers grown for pickling, are not waxed.
- Cucumbers contain a lot of water, and dry out quickly. Store for a few days, wrapped, in the refrigerator.
- Large cucumbers may have larger, tougher seeds—if desired, slice in half lengthwise and scrape the seeds out with a spoon before continuing with any recipe.



## OTHER USES FOR CUCUMBERS

- Sliced, diced or shredded cucumbers can be added to many salads and cold dishes.
- Try making pickles at home—it is fun and low-cost, and no special equipment is needed.



# PEPINO EN VINAGRE



## INGREDIENTES

4 pepinos medianos

¼ taza de vinagre

2 cucharaditas de azúcar

¼ de cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

½ cebolla roja pequeña o blanca, en rodajas finas

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Lavar los pepinos, pero no los pele. Cortar los pepinos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de espesor.
2. En un tazón, mezcle el vinagre, el azúcar, la sal, pimienta negra y hojuelas de pimiento rojo. Revuelva hasta que el azúcar se disuelva.
3. Agregue el pepino y la cebolla en rodajas a la taza. Mezcle bien, tapar y refrigerar.
4. Deje marinar durante un par de horas antes de servir, revolviendo ocasionalmente.

### Variaciones:

**Tradicional:** reducir el azúcar a  $\frac{1}{2}$  cucharadita, añada  $\frac{1}{4}$  de taza de eneldo fresco picado y 1 cucharadita de ajo fresco finamente picado.

**Asiática:** agregar  $\frac{1}{2}$  corte de campana pimienta en rodajas finas, 1 zanahoria mediana en rodajas finas, y 2 cucharaditas de jengibre fresco finamente picado.



## INFORMACION SOBRE PEPINOS

- Los pepinos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, son bajos en calorías y sin grasa.
- Pepinos están relacionados con la calabaza y los melones.
- La mayoría de las variedades de supermercados están recubiertos con una fina capa de cera comestible para ayudar a mantener la humedad. Las variedades del mercado de jardín y de la granja, así como los pepinos cultivados para decapado, no tienen esa cera.
- Los pepinos contienen una gran cantidad de agua y se secan rápidamente. Guarde por unos días, envuelto, en el refrigerador.
- Grandes pepinos pueden tener semillas más duras; si se desea, rebanada por la mitad longitudinalmente y raspar las semillas con una cuchara antes de continuar con cualquier receta.



# EGGPLANT RATATOUILLE



## INGREDIENTS

- |   |
|---|
| 1 large eggplant  |
| 4 fresh tomatoes, cut into eighths                              |
| 1 tbsp vegetable oil  |
| 2 zucchini, cut into ½-inch rounds                              |
| 1 medium onion, peeled and chopped                              |
| ¼ cup fresh basil leaves, or 1 tbsp dried basil                 |
| 3 cloves garlic, peeled and finely chopped                      |
| 1 green or red bell pepper, seeds removed, cut into ½-inch dice |
| ¼ tsp salt  |
| ½ tsp ground black pepper                                       |
| ½ lb mushrooms, cut in half                                     |

Makes 8 Servings

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 375°. Poke a few holes in the eggplant with a small knife. Place eggplant on a baking sheet and bake for 45 minutes
2. Remove from the oven. Carefully cut open the eggplant. Let steam escape and cool. Scoop out the soft inside with a spoon. Discard the skin. Cut the eggplant into 1/2-inch chunks.
3. Heat a skillet over medium heat. Add the oil and swirl to coat the pan. Add the onion, garlic, green or red pepper, and mushrooms. Cook, stirring often, for 4-5 minutes, until soft.
4. Add the cooked eggplant, tomatoes and zucchini. Cook for 15 minutes, covered.
5. Add the basil, salt and pepper. Turn heat to low and cook 5 more minutes.



## INFORMATION ON EGGPLANT

- Varieties include the familiar large dark purple, but there are also varieties that are long and thin, short and round, and even white and egg-shaped.
- Choose eggplants that are firm with glossy skins. If soft and too ripe, the seeds may be bitter.
- Store in a plastic bag in the refrigerator for 2-3 days. Wash just before using.



## OTHER USES FOR EGGPLANT

- Try cooked, cubed eggplant in pasta sauces or in stir-fries.
- Cook eggplant as in the recipe above. Scoop out the inside, then mash with garlic, lemon juice and some plain yogurt for a delicious dip for vegetables.



# BERENJENA RATATOUILLE



## INGREDIENTES

1 berenjena grande	4 tomates frescos, cortados en octavos
1 cucharada de aceite vegetal	
2 calabacines, cortados en rodajas de $\frac{1}{2}$ pulgada	
1 cebolla mediana, pelada y picada	
$\frac{1}{4}$ taza de hojas de albahaca fresca o 1 cucharada de albahaca seca	
3 dientes de ajo, pelados y finamente picado	
1 verde o rojo pimiento, sin semillas, cortado en dados $\frac{1}{2}$ pulgada	
$\frac{1}{2}$ pimiento negro molida	
$\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal	
$\frac{1}{4}$ de libra de champiñones, cortados por la mitad	

Rinde 8 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados. Haga unos cuantos agujeros en la berenjena con un cuchillo pequeño. Coloque la berenjena en una bandeja para hornear y hornee por 45 minutos
2. Retirar del horno. Con cuidado, corte abierta la berenjena. Dejar salir el vapor y dejar enfriar. Saque el interior suave con una cuchara. Deseche la piel. Cortar las berenjenas trozos into 1 / 2 pulgadas.
3. Calentar una sartén a fuego medio. Añadir el aceite y agitar para cubrir la sartén. Añadir la cebolla, el ajo, el pimiento verde o rojo, y las setas. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 4-5 minutos, hasta que estén blandas.
4. Añadir las berenjenas cocidas, tomate y calabacín. Cocine por 15 minutos, cubierto.
5. Agregue la albahaca, sal y pimienta. Baje el fuego a bajo y cocine por 5 minutos más.



## INFORMACION SOBRE LA BERENJENA

- Las variedades incluyen el familiar grande de color púrpura oscuro, pero también hay variedades que son largas y delgadas, cortas y redondas, e incluso blanco y en forma de huevo.
- Elija berenjenas que son firmes con pieles brillantes. Si blando y demasiado maduras, las semillas pueden ser amarga.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador por 2-3 días. Lavar antes de usar.



# GARLIC EGGPLANT DIP



## INGREDIENTS

2 (1 lb) eggplants  
2 tbsp olive or vegetable oil, divided  
1 head fresh garlic  
Zest and juice of 1 fresh lemon  
½ tsp salt  
½ tsp ground black pepper

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 400°. Line a baking sheet with foil.
2. Cut the eggplants in half lengthwise. Using 2 tsp of the oil, rub oil over the cut edges. Place eggplant halves on the baking sheet, cut sides down.
3. Cut the top ½ inch off the head of garlic. Wrap the head in a piece of foil and place on the baking sheet with the eggplant.
4. Roast in the oven until the eggplants and the garlic are tender, about 40-50 minutes. Remove baking sheet from the oven, carefully open up the top of the garlic packet, and let cool.
5. Scrape the eggplant flesh into a large sturdy bowl; discard the skins. Squeeze the garlic cloves out of their skins into the bowl. Add the remaining oil, lemon zest and juice, salt and pepper.
6. Using a knife and fork, cut and mash the eggplant and garlic, mixing all ingredients well, until creamy but still a bit chunky.
7. Serve warm or chilled.



## INFORMATION ON EGGPLANT

- Varieties include the familiar large dark purple, but there are also varieties that are long and thin, short and round, and even white and egg-shaped.
- Choose eggplants that are firm with glossy skins. If soft and too ripe, the seeds may be bitter.
- Store in a plastic bag in the refrigerator for 2-3 days. Wash just before using.



## OTHER USES FOR EGGPLANT

- Try cooked, cubed eggplant in pasta sauces or in stir-fries.
- Cook eggplant as in the recipe above. Scoop out the inside, then mash with garlic, lemon juice and some plain yogurt for a delicious dip for vegetables.



# DIP DE AJO ASADO BERENJENA



## INGREDIENTES

2 (1 libra) berenjenas
2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal, dividido
1 cabeza de ajo fresco
Zest y el jugo de 1 limón fresco
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo. El uso de dos cucharaditas de aceite, frotar el aceite en los bordes cortados. Coloque las mitades de berenjena en la bandeja para hornear, cortar lados hacia abajo.
3. Cortar la parte superior de  $\frac{1}{2}$  pulgada de la cabeza de ajo. Envolver la cabeza con un trozo de papel de aluminio y colocar en la bandeja del horno con la berenjena.
4. Asar en el horno hasta que las berenjenas y los ajos estén tiernas, unos 40-50 minutos. Retire la hoja de hornada del horno, cuidadosamente abra la parte superior del paquete de ajo, y dejar enfriar.
5. Raspe la berenjena carne en un recipiente robusto grande; desecha la piel. Aprieta los dientes de ajo fuera de sus pieles en el recipiente. Añadir el resto del aceite, la ralladura de limón y el jugo, sal y pimienta.
6. Usando un cuchillo y tenedor, cortar y triturar la berenjena y el ajo, mezclando bien todos los ingredientes, hasta que quede cremoso pero todavía un poco grueso.
7. Sirva caliente o frío.



## INFORMACION SOBRE LA BERENJENA

- Las variedades incluyen el familiar grande de color púrpura oscuro, pero también hay variedades que son largas y delgadas, cortas y redondas, e incluso blanco y en forma de huevo.
- Elija berenjenas que son firmes con pieles brillantes. Si blanda y demasiado maduras, las semillas pueden ser amarga.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador por 2-3 días. Lavar antes de usar.



# SCRAMBLED EGGS



## INGREDIENTS

1 bunch collard, mustard or turnip greens, kale or Swiss chard  
1 tbsp butter or vegetable oil  
1 medium bell pepper, any color, chopped  
1 small onion, chopped  
8 large eggs, beaten with 2 tbsp of water  
 $\frac{1}{4}$  tsp salt  
 $\frac{1}{2}$  tsp ground black pepper  
 $\frac{1}{4}$  tsp hot pepper flakes (*optional*)

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Strip the leaves of the greens from the stems. Discard the stems (if using Swiss chard, do not discard the stems--slice and cook them along with the greens).
2. Wash the greens by placing in a large bowl of cold water; swish gently to remove any dirt. Lift the greens out of the water and drain in a colander or strainer. Wash again if the water is still dirty. Shake, but do not dry, the leaves. Tear the leaves into large bite-size pieces and set aside.
3. Heat a large skillet over medium-high heat. Add the butter or oil. Add the bell pepper and onion, and cook, uncovered, until the onion is golden, about 6 minutes.
4. Add the greens in batches, covering the skillet and adding more as the leaves wilt.
5. When all the leaves are wilted, lower the heat to medium. Cook the greens until tender, covered, stirring occasionally, about 5 minutes (up to 10 minutes for collard greens).
6. Remove the lid. Cook down any liquid in the skillet. Add the beaten eggs, salt, black pepper and hot pepper flakes (if desired) to the greens.
7. Cook the mixture, stirring frequently, until the eggs are set. Serve right away.



## INFORMATION ON EGGS

- Eggs are an excellent source of protein, vitamins and minerals. Eating up to 3 eggs per week can be part of a healthy diet.
- The shell color is determined by the breed of hen, and has nothing to do with nutrition.
- Store eggs in the refrigerator for up to 3 weeks. Discard any cracked or dirty eggs.
- Be “food safe” when handling raw eggs, as they may contain harmful bacteria. After handling, wash your hands, and clean and sanitize any surfaces or utensils used before handling another food.
- Always cook eggs thoroughly, until white and yolk are set. Avoid eating foods that include raw eggs.



# HUEVOS REVUELTO



## INGREDIENTES

1 manojo de col, mostaza o nabo,  
col rizada o acelga

1 cucharada de mantequilla o  
aceite vegetal

1 medio pimiento, cualquier color,  
picado

1 cebolla pequeña, picada

8 huevos grandes, batidos con 2  
cucharadas de agua

¼ de cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negro

¼ cucharadita de hojuelas de  
pimiento picante (*opcional*)

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Pele las hojas de las verduras de los tallos. Deseche los tallos (si se utiliza la acelga, no deseche los tallos - porción y cocinar ellos junto con los verdes).
2. Lave las verduras colocando en un recipiente grande de agua fría; buches suavemente para eliminar la suciedad. Levante las verduras fuera del agua y escurrir en un colador o tamiz. Lavar a continuación si el agua está todavía sucio. Agite bien, pero no lo hacen en seco, las hojas. Rompa las hojas en grandes trozos pequeños y reservar.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la mantequilla o aceite. Añadir el pimiento y la cebolla y cocine, sin tapar, hasta que la cebolla esté dorada, unos 6 minutos.
4. Añadir las verduras en lotes, cubriendo la sartén y agregar más a medida que las hojas se marchitan.
5. Cuando se marchitaron todas las hojas, baje el fuego a medio. Cocer las verduras hasta que estén tiernos, cubierto, revolviendo ocasionalmente, unos 5 minutos (hasta 10 minutos para hojas de col).
6. Retire la tapa. Cocine por cualquier líquido en la sartén. Añadir los huevos batidos, sal, pimienta negra y escamas de pimiento picante (si se desea) a los verdes.
7. Cocine la mezcla, revolviendo frecuentemente, hasta que los huevos estén listos. Servir de inmediato.



## INFORMACION SOBRE LOS HUEVOS

- Los huevos son una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Comer hasta 3 huevos por semana puede ser parte de una dieta saludable.
- El color de la cáscara está determinado por la raza de la gallina, y no tiene nada que ver con la nutrición.
- Guarde los huevos en el refrigerador hasta por 3 semanas. Deseche todos los huevos rotos o sucios.



# POTATO & GREEN BEAN SALAD



## INGREDIENTS

1 lb potatoes (about 4 medium), scrubbed but not peeled

1 lb green beans, ends trimmed

3 medium green onions (scallions), thinly sliced

2 tbsp olive or vegetable oil

1 fresh lemon, grated zest (yellow part of the peel) and juice (about 2 tbsp juice), or use 2-3 tbsp vinegar

$\frac{1}{2}$  tsp ground black pepper

*Optional:*  $\frac{1}{4}$  cup chopped fresh mint, cilantro or parsley

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Place potatoes in a large pot, and cover completely with cold water. Bring to a boil, covered. Reduce heat to medium-low and simmer until potatoes are tender, about 20-25 minutes (depending on the size of the potato—you should be able to easily pierce a potato with a paring knife). Add green beans for the last two minutes of cooking. Drain potatoes and green beans; let stand until cool enough to handle, about 20 minutes.
2. Cut potatoes into  $\frac{3}{4}$ -inch pieces. Place potatoes and green beans in a large bowl. Add green onions, oil, lemon zest and juice, black pepper and mint if using. Combine gently but well.
3. Chill in the refrigerator until ready to serve.



## INFORMATION ON STRING BEANS

- Also known as snap beans, they are immature seed pods.
- Varieties include the familiar green, but also yellow wax, and purple.
- Beans contain Vitamins A and C, are low in calories, and are a good source of fiber.
- Choose crisp beans that snap easily and are free of blemishes.
- Store in a plastic bag in the refrigerator for up to five days. Wash just before using.



## OTHER USES FOR STRING BEANS

- Raw string beans are a delicious, crunchy snack.
- Mix with colorful chopped veggies—try tomatoes, bell peppers and carrots.
- Add to soups and stews near the end of cooking for bright color and crunch.



# PATATA Y DE LA HABA VERDE ENSALADA



## INGREDIENTES

1 libra patatas (unos 4 medianas), lavadas pero no pelados

1 libra de judías verdes, los extremos recortados

3 medianas cebollas verdes (cebollines), cortada en rodajas finas

2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

1 limón, ralladura (parte amarilla de la piel) y el jugo (Jugo de aproximadamente 2 cucharadas), o use 2-3 cucharadas de vinagre

½ cucharadita de pimienta negro

Opcional: ¼ de taza de menta fresca picada, cilantro o perejil

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

Que sea una comida! Añadir frijoles negros cocidos, o pollo cocido o pavo, atún o queso de soja.

1. Coloque las papas en una olla grande y cubrir completamente con agua fría. Llevar a ebullición, cubierta. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que las papas estén tiernas, unos 20-25 minutos (dependiendo del tamaño de la patata usted debería ser capaz de perforar fácilmente un papa con un cuchillo de cocina). Añadir las judías verdes en los dos últimos minutos de cocción. Escurrir las patatas y judías verdes; deje reposar hasta que enfrie lo suficiente como para manejar, a unos 20 minutos.
2. Cortar las patatas en trozos de  $\frac{3}{4}$  de pulgada. Coloque las patatas y judías verdes en un tazón grande. Agregue las cebollas verdes, el aceite, la ralladura de limón y el jugo, pimienta negra y menta si se utiliza. Combine suavemente pero bien.
3. Enfriar en la nevera hasta el momento de servir.



## INFORMACION SOBRE EJOTES

- También conocido como habichuela, son vainas de semillas inmaduras.
- Las variedades incluyen el verde familiar, pero también de cera amarilla y púrpura.
- Los frijoles contienen vitaminas A y C, son bajos en calorías, y son una buena fuente de fibra.
- Elija frijoles crujientes que se acoplan con facilidad y están libres de defectos.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días. Lavar antes de usar.



# CHINESE-STYLE GREEN BEANS



## INGREDIENTS

1 lb green beans, ends trimmed

1 tbsp vegetable oil

3 cloves garlic, peeled and finely chopped

1 tbsp lower-sodium soy sauce

Pepper to taste

## DIRECTIONS

1. Snap the ends of the green beans. Set aside.
2. Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add the chopped garlic to the pan and cook for 30 seconds.
3. Add the green beans. Cook and stir for 4 to 5 minutes, until cooked yet crisp.
4. Add the soy sauce and season with pepper to taste.

*Makes 6 Servings*



## INFORMATION ON STRING BEANS

- Also known as snap beans, they are immature seed pods.
- Varieties include the familiar green, but also yellow wax, and purple.
- Beans contain Vitamins A and C, are low in calories, and are a good source of fiber.
- Choose crisp beans that snap easily and are free of blemishes.
- Store in a plastic bag in the refrigerator for up to five days. Wash just before using.



## OTHER USES FOR STRING BEANS

- Raw string beans are a delicious, crunchy snack.
- Mix with colorful chopped veggies--try tomatoes, bell peppers and carrots.
- Add to soups and stews near the end of cooking for bright color and crunch.



# EL EJOTES ESTILO CHINO



## INGREDIENTES

1 libra de judías verdes, los extremos recortados

1 cucharada aceite vegetal

3 dientes de ajo, pelados y finamente picado

De salsa de soja 1 cucharada de baja en sodio

Pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Corte los extremos de las judías verdes. Ponga a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir el ajo picado a la sartén y cocine durante 30 segundos.
3. Añadir las judías verdes. Cocine y revuelva durante 4 a 5 minutos, hasta que estén cocidos todavía crujiente.
4. Agregue la salsa de soja y sazone con pimienta al gusto.

Rinde 6 Porciones



## INFORMACION SOBRE EJOTES

- También conocido como habichuela, son vainas de semillas inmaduras.
- Las variedades incluyen el verde familiar, pero también de cera amarilla y púrpura.
- Los frijoles contienen vitaminas A y C, son bajos en calorías, y son una buena fuente de fibra.
- Elija frijoles crujientes que se acoplan con facilidad y están libres de defectos.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días. Lavar antes de usar.



## IDEAS EJOTES

- Ejotes crudos son un delicioso bocadillo crujiente.
- Mezclar con verduras picadas coloridas - probar los tomates, los pimientos y las zanahorias.
- Añadir a las sopas y guisos cerca del final de la cocción de color brillante y crujiente.



# SPICY GREENS & BEANS



## INGREDIENTS

1 lb collard, mustard or turnip greens, kale or Swiss chard
1 tbsp vegetable oil
1 large onion, chopped
2 cloves garlic, chopped
1-½ tsp paprika
1 tsp red pepper flakes
2 fresh tomatoes, chopped (or one 14-½ oz can, chopped)
1 cup chicken or vegetable stock
1 (15-oz) can white beans (cannellini), drained and rinsed
1 tbsp vinegar

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Soak greens in a large bowl of water. Remove from the water and drain (Rinse again if the water is still dirty). Strip the leaves from the ribs. Discard the ribs.
2. Coarsely chop leaves and set aside.
3. Heat a heavy large pot over medium heat; add oil.
4. Add onion and cook, stirring often, about 5 minutes, until soft and beginning to brown.
5. Add garlic, paprika and red pepper flakes. Cook for one minute, stirring often.
6. Add tomatoes and their juice, and chicken or vegetable stock. Bring to a boil.
7. Add the greens in batches, adding more as the leaves wilt.
8. Cook the greens for 10-20 minutes, until tender.
9. Stir in the white beans and vinegar, cook until heated through, and serve.



## INFORMATION ON GREENS

- Greens may include collards, kale, Swiss chard, turnip, mustard and beet greens, even dandelion
- Low in calories and fat-free
- Greens are a good source of calcium, vitamins A and C, and fiber
- Smaller leaves are more tender and may need very little cooking



## OTHER USES FOR GREENS

- Use chopped, cooked greens in scrambled eggs and omelets
- Add to soups and stews, meat loaf and pasta casseroles



# LOS VERDES PICANTES Y FRIJOLES



## INGREDIENTES

1 libra col, mostaza o nabo, col rizada o acelga

Aceite vegetal 1 cucharada

1 cebolla grande picada

2 dientes de ajo, picados

1-1 / 2 cucharaditas de pimentón

1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

2 tomates frescos, picados (o un 14-1 / 2 onzas, picada)

1 taza de pollo o de verduras

1 (15 onzas) de frijoles blancos (canelina), escurridos y enjuagados

1 cucharada de vinagre

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Remoje los verduras en un recipiente grande de agua. Retirar del agua y desague (Enjuague de nuevo si el agua todavía está sucio). Pele las hojas de las costillas. Deseche las costillas.
2. Talar hojas gruesas y reservar.
3. Calentar una olla grande a fuego medio; agregar el aceite.
4. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, aproximadamente 5 minutos, hasta que estén suaves y comenzando a dorarse.
5. Agregue el ajo, pimentón y pimiento rojo. Cocine durante un minuto, revolviendo con frecuencia.
6. Agregue los tomates y su jugo, y pollo o caldo de verduras. Llevar a ebullición.
7. Agregue las verduras verdes en lotes, añadiendo más a medida que las hojas se marchiten.
8. Cocine las verduras para 10-20 minutos, hasta que estén tiernas.
9. Agregue los frijoles blancos y vinagre, cocinar hasta que esté caliente y servir.



## INFORMACION SOBRE VERDURAS

- Verduras puede incluir berza, col rizada, acelga, nabo, mostaza y hojas de remolacha, incluso el diente de león
- Bajo en calorías y sin grasa
- Los verdes son una buena fuente de calcio, vitaminas A y C, y fibra
- Hojas más pequeñas son más tiernas y pueden necesitar muy poco cocinar



## IDEAS VERDURAS

- Use picada, verduras cocidas en huevos revueltos y tortillas
- Añadir a las sopas y guisos, pastel de carne y guisos de pasta



# GREENS & RICE



## INGREDIENTS

- 1 bunch collard, mustard or turnip greens, kale or Swiss chard
- 3 cups chicken or vegetable broth
- 1-½ cups rice, uncooked, brown rice if possible
- Ground black pepper to taste
- Red pepper flakes to taste

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Prepare the greens--Strip the leaves from the ribs. Discard the ribs (if using Swiss chard, save and thinly slice the ribs, and cook with the leaves—they are delicious!). Soak greens in a large bowl of water. Remove from the water and drain (Rinse again if the water is still dirty). Tear leaves into bite-size pieces and set aside.
2. In a large pot, bring the vegetable or chicken broth to a boil, covered. Add the rice, ground black pepper and red pepper flakes to taste.
3. Turn temperature to medium low. Cook, covered, for 20 minutes. If using brown rice, cook an additional 20 minutes, or until the rice is almost cooked.
4. Stir in the greens, cover the pot, and cook an additional 10 minutes, until the rice is fully cooked and the greens are tender.



## INFORMATION ON GREENS

- Greens may include collards, kale, Swiss chard, turnip, mustard and beet greens, even dandelion
- Low in calories and fat-free
- Greens are a good source of calcium, vitamins A and C, and fiber
- Smaller leaves are more tender and may need very little cooking



## OTHER USES FOR GREENS

- Use chopped, cooked greens in scrambled eggs and omelets
- Add to soups and stews, meat loaf and pasta casseroles



# VERDURAS Y ARROZ



## INGREDIENTES

1 manojo de col, mostaza o nabo,  
col rizada o acelga

3 tazas de caldo de pollo o de  
verduras

1-½ tazas de arroz, arroz integral  
sin cocinar, si es posible

Planta de pimienta negra al gusto

Hojuelas de pimiento rojo al gusto

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Prepare las verduras - Pele las hojas de las costillas. Deseche las costillas (si se utiliza la acelga, guardar y finas cortar las costillas, y cocinar con las hojas son deliciosas!). Remoje los verdes en un recipiente grande de agua. Retirar del agua y desague (Enjuague de nuevo si el agua todavía está sucio). Rasgar las hojas en trozos pequeños y reservar.
2. En una olla grande, poner el vegetal o caldo de pollo a hervir, cubierta. Añadir el arroz, de pimienta negra y pimiento rojo al gusto.
3. Encienda la temperatura a medio-bajo. Cocinar, cubierto, durante 20 minutos. Si se utiliza el arroz integral, cocinar otros 20 minutos, o hasta que el arroz esté casi cocido.
4. Agregue las verduras, tape la olla y cocine 10 minutos más, hasta que el arroz esté completamente cocido y las verduras estén tiernas.



## INFORMACION SOBRE VERDURAS

- Verduras puede incluir berza, col rizada, acelga, nabo, mostaza y hojas de remolacha, incluso el diente de león
- Bajo en calorías y sin grasa
- Los verdes son una buena fuente de calcio, vitaminas A y C, y fibra
- Hojas más pequeñas son más tiernas y pueden necesitar muy poco cocinar



## IDEAS VERDURAS

- Use picada, verduras cocidas en huevos revueltos y tortillas
- Añadir a las sopas y guisos, pastel de carne y guisos de pasta



# GREENS STIR-FRY



## INGREDIENTS

1½ to 2 bunches mustard or turnip greens, kale, Swiss chard or beet greens
2 tsp vegetable oil
2 cloves fresh garlic, chopped or very thinly sliced
1 tsp fresh grated ginger root (or ½ tsp powdered ginger)
¼ tsp black pepper
1 tbsp lower-sodium soy sauce
1-2 tbsp toasted sesame seeds (optional)

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Soak greens in a large bowl of water. Remove from the water and drain (Rinse again if the water is still dirty). Strip the leaves from the ribs. Discard the ribs (if using Swiss Chard, slice the ribs and use in this recipe along with the greens—they are delicious).
2. Cut leaves into bite-size pieces and set aside.
3. In a large skillet over medium-high heat, heat the vegetable oil.
4. Add the garlic and stir-fry for 30 seconds.
5. Add the greens to the pan, along with the ginger, pepper and soy sauce.
6. Cook, stirring often, until tender-crisp but still bright green, about four minutes.
7. Transfer to a serving dish, sprinkle with the sesame seeds if desired, and serve.



## INFORMATION ON GREENS

- Greens may include collards, kale, Swiss chard, turnip, mustard and beet greens, even dandelion
- Low in calories and fat-free
- Greens are a good source of calcium, vitamins A and C, and fiber
- Smaller leaves are more tender and may need very little cooking



## OTHER USES FOR GREENS

- Use chopped, cooked greens in scrambled eggs and omelets
- Add to soups and stews, meat loaf and pasta casseroles



# VERDES SOFRITO



## INGREDIENTES

1 ½ a 2 manojo de mostaza o de hojas de nabo, col rizada, acelga o hojas de remolacha

Aceite vegetal 2 cucharadita

2 dientes de ajo fresco, picado o muy en rodajas finas

1 cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado (o jengibre en polvo ½ cucharadita)

¼ de cucharadita de pimienta negra

De salsa de soja 1 cucharada de baja en sodio

1-2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas (*opcional*)

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Remoje los verdes en un recipiente grande de agua. Retirar del agua y desagüe (Enjuague de nuevo si el agua todavía está sucio). Pele las hojas de las costillas. Deseche las costillas (si usa Acelga, cortar las costillas y utilizar en esta receta junto con los verdes-que son deliciosos).
2. Corte las hojas en trozos pequeños y reservar.
3. En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar el aceite vegetal.
4. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos.
5. Añadir las verduras a la sartén, junto con el jengibre, la pimienta y la salsa de soja.
6. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que estén tiernas y crujientes, pero todavía verde brillante, unos cuatro minutos.
7. Pasar a un plato de servir, espolvorear con las semillas de sésamo, si se desea, y servir.



## INFORMACION SOBRE VERDURAS

- Verduras puede incluir berza, col rizada, acelga, nabo, mostaza y hojas de remolacha, incluso el diente de león
- Bajo en calorías y sin grasa
- Los verdes son una buena fuente de calcio, vitaminas A y C, y fibra
- Hojas más pequeñas son más tiernas y pueden necesitar muy poco cocinar



## IDEAS VERDURAS

- Use picada, verduras cocidas en huevos revueltos y tortillas
- Añadir a las sopas y guisos, pastel de carne y guisos de pasta



# HERB DIP



## INGREDIENTS

1 cup plain low fat yogurt  
¼ cup low fat mayonnaise  
¼ cup chopped fresh parsley  
(or 2 tbsp dried)  
2 tbsp chopped fresh oregano or  
basil (or ½ tsp dried)  
½ tsp paprika  
½ tsp garlic powder  
Salt and pepper to taste

## DIRECTIONS

1. Mix yogurt, mayonnaise, parsley, oregano, paprika, garlic, salt and pepper in a bowl.
2. Wash all the veggies. Cut into sticks or bite-size pieces for dipping.
3. Put the veggies on a plate or in a basket. Put the dip in a small bowl in the middle of the veggies, and enjoy.

***Colorful and crunchy fresh vegetables for dipping:***

*carrots, celery, cucumbers, cherry tomatoes, squash, sugar snap peas, asparagus, broccoli, bell peppers, scallions, radishes, green beans*

*Makes 6 Servings*



## INFORMATION ON HERBS

- Herbs that we eat are the edible green leaves of plants, either fresh or dried. Spices come from other parts of plants (seeds, stems, bark, roots).
- Herbs enhance colors and flavors of dishes without adding calories, salt, sugar or fat!
- Dried herbs have a more concentrated flavor than fresh—use a half-tsp of dried herbs for every tbsp of fresh herbs.
- Store fresh herbs in the refrigerator, with the stems in an inch of water, loosely covered with a plastic bag. This way they will keep for more than a week.



## OTHER USES FOR GREENS

- Experiment with different herbs and spices.
- Use the dip as a sauce for cooked fish or chicken.
- Healthy potato salad--mix with cold cooked potatoes, celery and red onion.



# DIP HIERBAS FRESCAS



## INGREDIENTES

1 taza de yogur natural bajo en grasa
$\frac{1}{4}$ taza de mayonesa baja en grasa
$\frac{1}{4}$ de taza de perejil fresco picado (o 2 cucharadas secas)
2 cucharadas de orégano fresco picado o albahaca (o $\frac{1}{2}$ cucharadita de seca)
$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón y el ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Mezclar el yogur, la mayonesa, el perejil, el orégano, el pimentón, el ajo, la sal y la pimienta en un tazón.
2. Lave todas las verduras. Cortar en tiras o de tamaño piezas de mordedura para mojar.
3. Poner las verduras en un plato o en una cesta. Ponga la salsa en un tazón pequeño en el medio de las verduras, y disfrutar.

*Verduras frescas de colores y crujiente para mojar a intentar:  
zanahorias, apio, pepinos, tomates cherry, calabaza, guisantes, espárragos, brócoli, pimientos, cebolletas, rábanos, judías verdes*



## LA INFORMACION SOBRE LAS HIERBAS

- Las hierbas que comemos son las hojas verdes comestibles de plantas, ya sean frescos o secos. Especias vienen de otras partes de plantas (semillas, tallos, cortezas, raíces).
- Hierbas realzan los colores y sabores de platos sin añadir calorías, sal, azúcar o grasa! Hierbas secas tienen un sabor más concentrado que recién utilizar una media cucharadita de hierbas secas por cada cucharada de hierbas frescas.
- Guarde las hierbas frescas en el refrigerador, con los tallos en una pulgada de agua, ligeramente cubiertas con una bolsa de plástico. De esta manera se mantendrá durante más de una semana.



## IDEAS LAS HIERBAS

- Experimentar con diferentes hierbas y especias.
- Utilice el chapuzón como salsa para pescado o pollo cocido.
- Saludable ensalada de patatas - mezclar con papas cocidas frías, apio y cebolla roja.



# KALE SALAD



## INGREDIENTS

3 tbsp sliced almonds

6 tbsp vinegar

1 tbsp vegetable or olive oil

2 tsp honey

¼ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

1 lb fresh kale (about 1 large or 2 small bunches)

1 large carrot, peeled and shredded

¼ cup raisins or dried cranberries

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Toast the almonds – place in shallow pan over medium heat and cook, stirring occasionally, until light golden brown. Remove from heat and transfer to a plate to cool.
2. Make the dressing: In a bowl large enough to hold the finished salad, whisk together the vinegar, oil, honey, salt and black pepper, using a fork or whisk. Set aside.
3. Soak kale in large bowl of water. Remove from the water and drain (Rinse again if the water is still dirty). Strip the leaves from the ribs. Discard the ribs.
4. Roll the leaves up together, and slice them across into very thin slices. Place in the bowl with the dressing.
5. Add the shredded carrot, raisins or dried cranberries, and toasted almonds to the kale. Toss well to combine all ingredients.
6. Let the salad marinate for 20 minutes before serving, tossing occasionally. The kale will brighten in color and become more tender. Keep chilled until serving.



## INFORMATION ON KALE

- Many people have never tried kale, but once they have, they are “hooked”.
- Kale is a cool weather crop; it grows best in the spring and fall.
- Smaller-leaf kale is more tender than the large-leaf kale often sold at the market.
- Kale is great as a side dish, and in bean or vegetable soups and pasta dishes.
- It is full of vitamins, minerals and fiber, and very low in calories.
- Store in the refrigerator in a plastic bag.
- Kale cooks down quite a bit.



## OTHER USES FOR KALE

- Add chopped, cooked kale and sweet peppers to scrambled eggs and omelets.
- Thinly slice fresh kale and toss with your favorite low-fat salad dressing.



# ENSALADA DE COL RIZADA



## INGREDIENTES

3 cucharadas de almendras en rodajas
6 cucharadas vinagre
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
2 cucharaditas de miel
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 lb. col rizada fresca (aproximadamente 1 grande o 2 manojo pequeño)
1 zanahoria grande, pelada y rallada
½ taza de pasas o arándanos secos

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Tostar el almendras - lugar en bandeja poco profunda a fuego medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren. Retire del fuego y la transferencia a un plato para enfriar.
2. Hacer el aderezo: En un recipiente lo suficientemente grande para contener la ensalada terminada, mezcle el vinagre, el aceite, la miel, la sal y la pimienta negra, utilizando un tenedor o batidor. Ponga a un lado.
3. Remoje la col rizada en un recipiente grande de agua. Retirar del agua y desague (Enjuague de nuevo si el agua todavía está sucio). Pele las hojas de las costillas. Deseche las costillas.
4. Gire las hojas juntos, y cortarlas en rodajas a través en rodajas muy finas. Coloque en el bol con el aderezo.
5. Añadir la zanahoria rallada, pasas o arándanos secos y almendras tostadas a la col rizada. Mezcle bien para combinar todos los ingredientes.
6. Deje que la ensalada marinara durante 20 minutos antes de servir, lanzando de vez en cuando. La col rizada iluminará en color y volverse más sensible. Mantener refrigerado hasta servir.



# KALE, CHICKPEAS & RAISINS



## INGREDIENTS

1 large or 2 medium bunches kale  
1 tbsp olive or vegetable oil  
1 medium onion, chopped  
1 (15-oz) can chickpeas (garbanzo beans), drained and rinsed  
2 cloves garlic, finely chopped  
 $\frac{1}{4}$  tsp ground black pepper  
1/3 cup raisins, soaked in warm water for 15 minutes & drained  
1 tbsp cider or white vinegar  
Hot red pepper sauce to taste

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. Pull the kale leaves from the stems; discard the stems. Tear leaves into large bite-size pieces. To clean, swirl some of the kale leaves in a large bowl of cool water. Lift the leaves out of the water and drain them in a strainer or colander. Repeat with the remaining kale leaves, emptying the bowl of water and refilling if the water is still dirty.
2. Drain the leaves but do not dry-- keep a bit of water clinging to the leaves.
3. Heat a large skillet over medium-high heat. Add the oil to the skillet.
4. Add chopped onion to the pan and cook for 2-3 minutes until it softens and begins to color.
5. Add chickpeas, garlic and black pepper to the pan. Cook, stirring often, for 2 minutes.
6. Add the kale leaves in batches, adding more as they wilt.
7. When all the leaves are wilted, add the soaked and drained raisins. Cook 2 more minutes.
8. Stir in the vinegar and hot red pepper sauce to taste, and serve.



## INFORMATION ON KALE

- Many people have never tried kale, but once they have, they are “hooked”.
- Kale is a cool weather crop; it grows best in the spring and fall.
- Smaller-leaf kale is more tender than the large-leaf kale often sold at the market.
- Kale is great as a side dish, and in bean or vegetable soups and pasta dishes.
- It is full of vitamins, minerals and fiber, and very low in calories.
- Store in the refrigerator in a plastic bag.
- Kale cooks down quite a bit.



## OTHER USES FOR KALE

- Add chopped, cooked kale and sweet peppers to scrambled eggs and omelets.
- Thinly slice fresh kale and toss with your favorite low-fat salad dressing.



# COL RIZADA GARBAZOS Y PASAS



## INGREDIENTES

- |   |
|---|
| 1 grande o 2 medianas manojos de col rizada                                   |
| 1 cucharada de oliva o aceite vegetal   |
| 1 cebolla mediana, picada   |
| 1 lata (15 onzas) de garbanzos (garbanzos), escurridos y enjuagados           |
| 2 dientes de ajo, finamente picado  |
| ¼ de cucharadita de pimienta negra  |
| 1/3 taza de pasas, remojadas en agua caliente durante 15 minutos y escurridos |
| 1 cucharada de vinagre blanco o Sidra   |
| Caliente la salsa de ají al gusto   |

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Remover las hojas de los tallos de la col; deseche los tallos. Rasgar hojas en muchos trozos pequeños. Para limpiar, girar algunas de las hojas de la col rizada en un recipiente grande de agua fría. Levante las hojas fuera del agua y escurrir en un colador o colador. Repita con las hojas de la col rizada restantes, vaciar el recipiente de agua y la recarga si el agua está todavía sucio.
2. Escurrir las hojas pero no seca -- mantener un poco de agua que se aferra a las hojas.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el aceite a la sartén.
4. Agregue la cebolla picada en la sartén y cocine durante 2-3 minutos, hasta que se ablanda y comienza a colorear.
5. Añadir los garbanzos, ajo y pimienta negra a la sartén. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos.
6. Añadir las hojas de la col rizada en lotes, añadiendo más a medida que se marchitan.
7. Cuando se marchitaron todas las hojas, agregue las pasas remojadas y escurridas. Cocinar 2 minutos más.
8. Agregue el vinagre y salsa de pimiento rojo picante al gusto y servir.



## INFORMACION SOBRE VERDES

- Verdes puede incluir berza, col rizada, acelga, nabo, mostaza y hojas de remolacha, incluso diente de león.
- Son bajos en calorías y sin grasa.
- Los verdes son una buena fuente de calcio, vitaminas A y C y fibra.
- Las hojas más pequeñas son más tierna y excelente para ensaladas.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana. Lavar antes de usar.



# KOHLRABI SALAD



## INGREDIENTS

### Dressing

$\frac{1}{4}$  cup plain yogurt  
2 tbsp low fat mayonnaise  
1 tbsp vinegar  
 $\frac{1}{2}$  tsp sugar  
 $\frac{1}{2}$  tsp ground black pepper  
 $\frac{1}{4}$  tsp salt

### Salad

2 kohlrabi  
2 medium carrots, peeled, cut in half lengthwise and sliced  $\frac{1}{4}$ -inch thick  
2 scallions (green onions), trimmed and sliced thin crosswise  
1 apple

## DIRECTIONS

1. Make the dressing: In a bowl large enough to hold the finished salad, whisk together the yogurt, mayonnaise, vinegar, sugar, black pepper and salt, using a fork or whisk.
2. Trim the long stems and tough leaves from the kohlrabi and save for another use. Peel the tough outer skin and discard. Cut the kohlrabi into  $\frac{1}{2}$ -inch pieces, and mix with the dressing in the bowl.
3. Add the carrots and scallions.
4. Do not peel the apple. Core, cut into  $\frac{1}{2}$ -inch pieces, and add to the bowl. Mix gently but well.
5. Adjust seasonings. Keep chilled until serving.

*Makes 6 Servings*



# ENSALADA DE COLINABO



## INGREDIENTES

### Aderezo

$\frac{1}{4}$  taza de yogur natural

2 cucharadas de mayonesa baja en grasa

1 cucharada de vinagre

$\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar

$\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negro

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal

### Ensalada

2 coles

2 zanahorias medianas, peladas, cortadas por la mitad a lo largo y en rebanadas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de grosor

2 cebollines (cebollas verdes), recortadas y cortadas transversalmente delgada

1 manzana

## INSTRUCCIONES

1. Hacer el aderezo: En un recipiente lo suficientemente grande como para contener la ensalada terminada, mezcle el yogur, la mayonesa, el vinagre, el azúcar, la pimienta negra y sal, usando un tenedor o un batidor.
2. Recorte los tallos largos y difíciles hojas del colinabo y guardar para otro uso. Pelar la piel exterior dura y deseche. Cortar el colinabo en trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada, y mezclar con el aderezo en el tazón.
3. Agregue las zanahorias y las cebolletas.
4. No pele la manzana. Core, cortado en trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada y agregue al tazón. Mezclar suavemente pero bien.
5. Ajuste los condimentos. Mantener refrigerado hasta servir.

Rinde 6 Porciones



# POTATO CORN CHOWDER



## INGREDIENTS

1 tbsp vegetable oil
4 cups water, or vegetable or chicken broth
1 medium onion, chopped
2 cups (about 2 medium) $\frac{1}{2}$ -inch diced potatoes, skins on
$\frac{1}{2}$ cup (about 1 rib) diced celery
$\frac{1}{2}$ cup (about 1 medium) diced carrot
1 cup corn kernels, fresh, frozen or canned
$\frac{1}{2}$ tsp dried thyme or oregano
$\frac{1}{4}$ cup chopped fresh parsley, or 2 tbsp dried parsley
$\frac{1}{2}$ tsp salt
$\frac{1}{2}$ tsp ground black pepper
2 cups low-fat milk

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. In a large saucepan, heat the vegetable oil over medium-high heat. Add the onion, celery and carrot, and cook, stirring often, until tender, about 5 minutes. Stir in the thyme, salt and black pepper.
2. Add the water or broth, and potatoes to the pan. Bring to a boil, then reduce heat and simmer, uncovered, until potatoes are tender.
3. Add the corn and parsley to the pan. Simmer five minutes.
4. Add the milk and simmer until heated through. Do not allow the soup to boil after adding the milk.



## INFORMATION ON POTATOES

- Potatoes contain potassium, vitamins C and B6, as well as other vitamins and minerals.
- There are many varieties. Starchier potatoes such as russets are best for baking.
- Potatoes can be stored for one month in a cool, dry, dark place. Keep out of direct light.
- Choose firm, heavy potatoes with smooth skins and even color. Avoid ones with any green.
- Scrub well before cooking. The skins are delicious and provide extra nutrients and fiber!
- Potatoes peeled or cut in advance should be held in water to prevent darkening.



# SOPA DE MAÍZ Y PATATA



## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite vegetal  
4 tazas de agua, o de verduras o caldo de pollo  
1 cebolla mediana, picada  
2 tazas de papas en cubitos (aproximadamente 2 medio)  $\frac{1}{2}$  pulgadas,  
 $\frac{1}{2}$  taza (aproximadamente 1 costilla) en cubitos pieles apio en  
 $\frac{1}{2}$  taza (aproximadamente 1 mediana) en cubitos de zanahoria  
1 taza de granos de maíz, frescos, congelados o enlatados  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de tomillo u orégano  
 $\frac{1}{4}$  taza de perejil fresco picado secan, o 2 cucharadas de perejil seco  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negro  
2 tazas de leche baja en grasa

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, calentar el aceite vegetal a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, el apio y la zanahoria, y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Agregue el tomillo, sal y pimienta negra.
2. Agregue el agua o caldo y las papas a la sartén. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, hasta que las papas estén tiernas.
3. Agregue el maíz y el perejil a la sartén. Cocine a fuego lento cinco minutos.
4. Agregue la leche y cocine a fuego lento hasta que esté caliente. No permita que la sopa a hervir después de añadir la leche.



## INFORMACION SOBRE PATATAS

- Las patatas contienen potasio, vitaminas C y B6, así como otras vitaminas y minerales.
- Hay muchas variedades. Patatas tales como con más almidón son las mejores para hornear.
- Las papas pueden ser almacenados durante un mes en un lugar seco, fresco y oscuro. Manténgase fuera de la luz directa.
- Elija patatas firmes, pesados con pieles lisas y de color uniforme. Evite los que tienen cualquier verde.



# SWEET POTATO CHILI



## INGREDIENTS

1 tbsp vegetable oil
1 large onion, peeled and chopped
1 green or red bell pepper, seeded and chopped
3 cloves garlic, peeled and finely chopped
3 fresh tomatoes, chopped (or one 16 oz can)
3 medium sweet potatoes, peeled and cut into 1-inch cubes
2 tbsp chili powder
1 tsp ground cumin
1 tsp dried oregano
¼ tsp salt
½ tsp ground black pepper
1 zucchini squash, sliced $\frac{1}{4}$ inch thick
1 (16 oz) can black, pinto or kidney beans, drained and rinsed

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. In a large pot, heat the oil over medium high heat. Add the onion and bell pepper, and cook until softened. Add the garlic and cook, stirring, for 1 minute.
2. Add tomatoes (if using canned, add the liquid), sweet potatoes, chili powder, cumin, oregano, salt and pepper. Bring to a boil, stirring occasionally. Lower the heat and simmer 20 minutes.
3. Add the zucchini and canned beans. Cook until vegetables are tender and chili has thickened slightly.
4. Adjust seasonings. Serve hot, with choice of garnishes.

**Optional garnishes:** shredded cheese, plain yogurt, chopped onions, avocado slices, chopped jalapeño chiles, chopped cilantro, fresh lime wedges



## INFORMATION ON SWEET POTATOES

- Sweet potatoes are roots; both the skin and flesh can be red, orange, yellow or purple.
- They are different from yams – true yams can grow up to six feet long.
- Low in calories, fat free, rich in Vitamin A, Vitamin C and fiber.
- The darker the flesh, the higher the amount of Vitamin A.
- Store in a dark, cool and dry location. Wash just before serving.



# CHILE CAMOTE



## INGREDIENTES

1 cucharada aceite vegetal
1 cebolla grande, pelada y picada
1 verde o rojo pimiento, sin semillas y picados
3 dientes de ajo, pelados y finamente picado
3 tomates frescos, picados (o un 16 onzas)
3 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
2 cucharadas de chile en polvo
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de orégano seco
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra
1 calabacín calabaza, rebanadas de ¼ de pulgada de grosor
1 (16 onzas) lata de frijoles negro, pinto, escurridos y enjuagados

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

*Una comida en un plato! Sirva chile con arroz cocido o tortillas calientes. Una ensalada de fruta fresca hecha con pomelo y naranja secciones y uvas sin semillas jugosas complementa esto muy bien.*

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Añadir la cebolla y el pimiento, y cocine hasta que se ablanden. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, durante 1 minuto.
2. Agregue los tomates (si se utiliza en lata, agregar el líquido), camote, chile en polvo, el comino, el orégano, la sal y la pimienta. Llevar a ebullición, revolviendo ocasionalmente. Baje el fuego y cocine a fuego lento 20 minutos.
3. Añadir los calabacines y frijoles enlatados. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y el chile se haya espesado ligeramente.
4. Ajuste los condimentos. Servir caliente, con la elección de aderezos.

**Guarniciones opcionales:** queso, yogur natural, cebolla picada, rebanadas de aguacate, chiles jalapeños picados, cilantro picado, rodajas de limón fresco



## INFORMACION SOBRE CAMOTES

- Los camotes son raíces; tanto en la piel y la carne puede ser de color rojo, naranja, amarillo o púrpura.
- Son diferentes de ñame - verdaderos ñames pueden crecer hasta seis pies de largo.
- Bajo en calorías, sin grasa, rica en vitamina A, vitamina C y fibra.
- Cuanto más oscura la carne, mayor será la cantidad de vitamina A.
- Almacenar en un lugar oscuro, cocinero y lugar seco. Lave justo antes de servir.



# SWISS CHARD AND RAISINS



## INGREDIENTS

1 large or 2 medium bunches Swiss chard
1 tbsp olive or vegetable oil
1 medium onion, chopped
1/3 cup raisins
1 tbsp vinegar
1/4 tsp salt
1/4 tsp ground black pepper
1/4 tsp red pepper flakes ( <i>optional</i> )

Makes 6 Servings

## DIRECTIONS

1. Tear the Swiss chard leaves from the stalks. Wash and trim the stalks. Wash the leaves by swishing gently in a large bowl of cold water to remove any dirt. Pull the Swiss chard leaves out of the water, shake gently, and set aside. Repeat if necessary until the water is clear.
2. Keeping the stalks and the leaves separate, thinly slice the Swiss chard stalks. Tear leaves into bite-size pieces.
3. Heat a large skillet over medium-high heat. Add the oil to the skillet.
4. Add chopped onion and cook, stirring often, for 2-3 minutes, until onion softens and begins to color.
5. Add sliced Swiss chard stalks and cook, stirring often, for 3 minutes. Add the leaves in batches, adding more as the leaves wilt. When all the leaves are wilted, stir in the raisins, vinegar, salt, pepper and optional red pepper flakes. Cook for one more minute, and serve.



# ACELGAS Y PASAS



## INGREDIENTES

1 grande o 2 medianas manojos  
acelgas  
1 cucharada de oliva o aceite  
vegetal  
1 cebolla mediana, picada  
1/3 de taza de pasas  
1 cucharada de vinagre  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de hojuelas de  
pimiento rojo (*opcional*)

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Romper las hojas de acelgas de los tallos. Lavar y cortar los tallos. Lavar las hojas removiendo suavemente en un recipiente grande de agua fría para eliminar cualquier suciedad. Tire de la acelga dejá fuera del agua, agite suavemente, y dejar de lado. Repita si es necesario hasta que el agua salga limpia.
2. Mantener los tallos y las hojas separar, cortar finamente los tallos de acelgas. Rompa las hojas en trozos tamaño bocado.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el aceite a la sartén.
4. Agregue la cebolla picada y cocine, revolviendo con frecuencia, durante 2-3 minutos, hasta que la cebolla se ablanda y comience a tomar color.
5. Añadir rodajas tallos de acelgas y cocine, revolviendo con frecuencia, durante 3 minutos. Añadir las hojas en lotes, añadiendo más a medida que las hojas se marchiten. Cuando se marchitaron todas las hojas, agregue las pasas de uva, vinagre, sal, pimienta y hojuelas de pimiento roja opcionales. Cocine por un minuto y servir.



# FRESH TOMATO SAUCE



## INGREDIENTS

3 lbs (about 10 medium) ripe tomatoes
1 tbsp vegetable or olive oil
1 medium onion, finely chopped
4 cloves fresh garlic, peeled and finely chopped
1½ tsp dried oregano leaves (or 1 tbsp chopped fresh)
1½ tsp dried basil leaves (or 2 tbsp chopped fresh)
½ tsp salt
½ tsp ground black pepper

## DIRECTIONS

1. Bring a pot of water to a boil. With a small knife, cut an "x" in the top and bottom of each tomato. Carefully drop the tomatoes in the boiling water to cook for 1 minute.
2. When the skin begins to peel away, remove the tomatoes from the water, using a slotted spoon. Let cool, carefully peel, then chop tomatoes into small chunks. Save the juice.
3. Heat the oil in a saucepan over medium heat, add onion and garlic, and cook until softened.
4. Add the chopped tomatoes and remaining ingredients. Bring to a boil, then lower heat to medium-low. Cook for 15 minutes, stirring often.
5. Taste and adjust seasonings, and serve.

*Makes 8 Servings*



# SALSA DE TOMATE FRESCO



## INGREDIENTES

3 libras (alrededor de 10 medianas) tomates maduros
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
1 cebolla mediana, finamente picada
4 dientes de ajo fresco, pelado y finamente picado
Hojas de orégano 1 ½ cucharaditas secas (o 1 cucharada de cilantro fresco)
Hojas de albahaca 1 ½ cucharaditas secas (o 2 cucharadas de cilantro fresco)
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negro

Rinde 8 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Traiga una olla de agua a hervir. Con un cuchillo pequeño, cortado con una “x” en la parte superior e inferior de cada tomate. Colocar con cuidado los tomates en agua hirviendo para cocinar durante 1 minuto.
2. Cuando la piel comienza a pelar, retirar los tomates del agua, con una espumadera. Dejar enfriar, pelar cuidadosamente, y luego cortar los tomates en trozos pequeños. Guarde el jugo.
3. Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio, agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén suaves.
4. Agregar los tomates picados y los ingredientes restantes. Llevar a ebullición, luego bajar el calor a medio-bajo. Cocine por 15 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Pruebe y ajuste los condimentos y servir.



# SUMMER FRESH SALSA



## INGREDIENTS

5 medium tomatoes, diced

1 bell pepper, diced

½ medium onion, chopped small

1 cup chopped fresh cilantro or  
parsley

2 tbsp fresh lime or lemon juice

¼ tsp salt

*Optional:* 1 chopped jalapeño  
pepper or 1 tsp hot sauce

## DIRECTIONS

1. Wash all ingredients before cutting. Trim and cut ingredients as you are ready to add them.
2. Mix tomatoes, peppers, onion, cilantro, lime juice and salt in a large bowl.
3. Add the jalapeño pepper or hot sauce if you like it spicy.
4. Taste and adjust the seasonings.
5. Serve right away, or cover and refrigerate.

*Makes 6 Servings*



# SALSA FRESCA DE VERANO



## INGREDIENTES

5 tomates medianos, cortados en cubitos

1 pimiento cortado en cubitos

½ cebolla mediana, picada pequeña

1 taza de cilantro fresco picado o perejil

2 cucharadas de dulce de lima o limón

¼ de cucharadita de sal

Opcional-1 chile jalapeño picado o salsa picante 1 cucharadita

## INSTRUCCIONES

*Es fácil de hacer en casa. Sirva con tortillas de grano entero al horno o verduras frescas para mojar. O pruebe la salsa como un aderezo de ensalada saludable o salsa de pescado o pollo.*

1. Lavar todos los ingredientes antes de cortar. Recortar y cortar los ingredientes que usted está listo para agregarlos.
2. Mezclar los tomates, pimientos, cebolla, cilantro, jugo de limón y la sal en un tazón grande.
3. Agregue el chile jalapeño o salsa picante si te gusta lo picante.
4. Pruebe y ajuste los condimentos.
5. Servir inmediatamente o cubra y refrigerere.

*Rinde 6 Porciones*



# BRAISED TURNIPS



## INGREDIENTS

1 lb (about 5 medium) turnips, with or without leaves attached
1 tbsp olive or vegetable oil
½ tsp sugar
½ tsp ground black pepper
¼ tsp salt
¼ cup water

*Makes 6 Servings*

## DIRECTIONS

1. If the turnips have leaves attached, trim the leaves from the turnips, wash the leaves well, drain and tear into large pieces; set aside to add later.
2. Peel the turnips and cut into 1-inch chunks.
3. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add the turnip chunks, and toss to coat with the oil.
4. Sprinkle on the sugar, black pepper and salt. Toss turnips again and arrange in a single layer in the skillet.
5. Cook uncovered, turning occasionally, until lightly browned on all sides, about 7-8 minutes.
6. Turn heat to low. (If adding the turnip greens, add them at this step with the water). Add the water, cover the skillet, and cook until turnips are tender, about another 5-6 minutes.



# ESTOFADO NABOS



## INGREDIENTES

1 Pount (alrededor de 5 medianas)
nabos, con o sin hojas unidas
1 cucharada de oliva o aceite
vegetal
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta negro
¼ de cucharadita de sal
¼ de taza de agua

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Si los nabos han unido hojas, recortar las hojas de los nabos, lávese bien las hojas, escurrir y romper en trozos grandes; reservado para agregar más tarde.
2. Pelar los nabos y cortado en trozos de 1 pulgada.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir los trozos de nabo, y revuelva para cubrir con el aceite.
4. Espolvorear sobre el azúcar, pimienta negra y sal. Mezcle nabos nuevo y organizar en una sola capa en la sartén.
5. Cocine sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore ligeramente en todos lados, aproximadamente 7-8 minutos.
6. Encienda el fuego a bajo. (Si agrega las hojas de nabo, añadirlos en este paso con el agua). Agregar el agua, cubra la sartén y cocine hasta que estén tiernas nabos, sobre otros 5-6 minutos.



# BAKED ZUCCHINI



## INGREDIENTS

3 medium zucchini or yellow squash

3 garlic cloves, finely chopped, or  $\frac{3}{4}$  tsp garlic powder

2 tsp dried oregano or basil, or a combination

$\frac{1}{2}$  tsp ground black pepper

1 tbsp olive or vegetable oil

## DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 375°. Scrub zucchini very well to remove any dirt or grit.
2. Cut zucchini in half lengthwise. Lay zucchini halves on a baking sheet, cut side up.
3. In a small bowl, combine the garlic, dried oregano or basil, and black pepper.
4. Lightly coat the cut sides of the zucchini with the oil, then sprinkle with garlic mixture, dividing evenly. Bake until tender throughout and golden on top, about 25 minutes.

*Makes 6 Servings*



# CALABACÍN AL HORNO



## INGREDIENTES

3 calabacines medianos o calabaza amarilla  
3 dientes de ajo, finamente picado, o  $\frac{3}{4}$  cucharadita de ajo en polvo  
2 cucharaditas de orégano o albahaca seca, o una combinación  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra  
1 cucharada de oliva o aceite vegetal

Rinde 6 Porciones

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados. Limpie el calabacín muy bien para eliminar cualquier suciedad o arena.
2. Cortar el calabacín en la mitad longitudinalmente. Coloque las mitades de calabacín en una bandeja para hornear, cortar hacia arriba.
3. En un tazón pequeño, combine el ajo, el orégano o albahaca seca, y pimienta negra.
4. Cubra ligeramente los lados cortados de los calabacines con el aceite, a continuación, espolvorear con la mezcla de ajo, dividiendo de manera uniforme. Hornee hasta que estén tiernas y doradas a lo largo en la parte superior, unos 25 minutos.