Яблоки

- Выбирайте твердые яблоки с гладкой яркой кожицей без вмятин.
- Яблоки могут храниться в немытом виде в холодильнике 3–4 недели.
- Кожицу можно есть. Яблоки достаточно просто помыть!
- Яблоки, особенно их кожица, содержат клетчатку, которая нормализует работу кишечника.

Яблочное пюре

Ингредиенты:

6 яблок, нарезанных кубиками
1 чайная ложка корицы (по желанию)

Способ приготовления:

1. В кастрюлю среднего размера положите яблоки, корицу и добавьте 1 чашку воды.
2. Доведите яблоки до кипения на сильном огне, часто помешивая.
3. Уменьшите огонь до среднего и варите яблоки 30 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими. Часто помешивайте.
4. Оставьте кусочками или разомните вилкой до однородной массы.
5. Подавайте пюре теплым или охлажденным.
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Яблочно-грушевый стир-фрай

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
2 яблока, нарезанных кусочками
1 груша, нарезанная кусочками
2 столовые ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки корицы
1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте яблоки и готовьте в течение 3 минут.
3. Добавьте груши и лимонный сок. Готовьте еще 3 минуты.
4. Присыпьте корицей и мускатным орехом. Продолжайте готовить еще 3 минуты.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам diabetic-recipes.com.

Советы

- Выдавите сок лимона на срезы яблок, чтобы они не потемнели.
- Берите с собой яблоко для легкого перекуса.
- Добавьте нарезанные яблоки в овсянку перед приготовлением или в готовую кашу.

Дети могут:

- Помыть яблоки.
- Намазать арахисовое масло на дольки яблока.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Свекла

- Выбирайте твердые гладкие корнеплоды насыщенного темного цвета.
- Отделите ботву, храните корнеплоды в холодильнике и используйте в течение 2 недель.
- Перед употреблением удалите ботву, оставив 2,5 см зелени. Тщательно очистите свеклу, кожицу не удаляйте. Свеклу можно жарить, варить или есть в сыром виде.
- Свекла содержит клетчатку, которая нормализует работу кишечника.

Салат из свеклы и моркови с имбирем

Ингредиенты:

4 чашки тертой свеклы
4 чашки тертой моркови
1/2 чашки нарезанного лука
1/2 чашки перца поблано, нарезанного кусочками
1 столовая ложка рубленого имбиря
2 столовые ложки сока лайма
1 столовая ложка растительного масла
2 чайные ложки горчицы
1/4 чашки нарезанной свежей кинзы
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Для салата смешайте в большой миске свеклу, морковь, лук, перец поблано и имбирь.
2. В маленькой миске смешайте сок лайма, масло, горчицу и кинзу. Заправьте этим салат.
3. Посолите и приправьте черным перцем.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам yummly.com.

Глазированная свекла с ботвой

Ингредиенты:

1 луковица, нарезанная кольцами
5 шт. нашинкованной свеклы с ботвой
3 столовые ложки бальзамического уксуса
3 столовые ложки растительного масла
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите в большую кастрюлю, разогретую на сильном огне, лук, свеклу, уксус и масло.
2. Добавьте в овощи 1 чашку воды и доведите до кипения.
3. Включите медленный огонь и варите свеклу 15 минут или до мягкости.
4. Добавьте зелень и готовьте еще 5 минут. Посолите и поперчите.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам *The Modern Vegetarian Kitchen*, автор Питер Берли (Peter Berley).

Советы

- Чтобы избавиться от пятен свекольного сока на руках, потрите их солью (чайная ложка) и сполосните.
- Добавляйте вареные ломтики свеклы или сырую натертую свеклу в салаты.
- Не выбрасывайте свекольную ботву! Промойте ее, нарежьте и добавляйте в супы или блюда стир-фрай.

Дети могут:

- Очистить корнеплоды от грязи.
- Вымыть и оторвать ботву.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Черная фасоль

- Прежде чем готовить сухие бобы, переберите их, удалив камешки и сморщенные зерна. Замочите их не менее чем на 8 часов.
- Чтобы сократить время приготовления, залейте сухие бобы холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и дайте бобам постоять 1–2 часа. Слейте воду, промойте и залейте бобы свежей водой. Варите на медленном огне 1–2 часа или до мягкости.
- Бобы являются доступным источником белка и клетчатки.

Черная фасоль с перцем

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 нарезанная луковица
1 нарезанный зеленый болгарский перец
4 мелко рубленных зубчика чеснока
1 чайная ложка кумина (зиры)
2 чайные ложки сушеного орегано
1 чайная ложка очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) черной фасоли, жидкость из которой следует слить, а фасоль промыть
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный кубиками
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Выложите на сковороду лук и обжаривайте 5 минут, пока он не станет мягким.
3. Добавьте болгарский перец и готовьте примерно 3 минуты до мягкости.
4. Добавьте чеснок, кумин, орегано и имбирь и готовьте еще 1 минуту.
5. Добавьте черную фасоль, уксус, халапеньо и 1/2 чашки воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и оставьте томиться на 5 минут.
6. Посолите и приправьте черным перцем.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам thespruceeats.com.

Паштет из черной фасоли

Ингредиенты:

1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) черной фасоли, жидкость из которой следует слить, а фасоль промыть
1 нарезанная луковица
3/4 чайной ложки паприки
1 столовая ложка яблочного уксуса
1 столовая ложка растительного масла
1 мелко рубленный зубчик чеснока
2 столовые ложки нарезанного базилика (по желанию)
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в большую миску. Разомните и хорошо перемешайте.
2. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 10. По материалам vegweb.com.

Советы

- 450 грамм сушеной фасоли (2 чашки) соответствуют 5–6 чашкам вареной фасоли.
- В любом рецепте вареную или сухую фасоль можно заменить консервированной.
- Сухую фасоль можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

Дети могут:

- Помочь перебрать сухую фасоль перед замачиванием.
- Помочь размять фасоль вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Черника

- При выборе черники следите, чтобы ягоды были упругими и не вялыми.
- Можно хранить в холодильнике не более 3 дней или промыть, положить в полиэтиленовый пакет и хранить в морозильной камере 3–6 месяцев.
- Перед едой промойте, удалив хвостики. Приятного аппетита!
- Черника содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Фруктовый салат с черникой и тимьяном

Ингредиенты:

1 чашка черники
4 персика или нектарина, нарезанных кусочками
1 столовая ложка нарезанного свежего тимьяна
2 чайные ложки очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
2 столовые ложки лимонного сока (или больше, по вкусу)
2 столовые ложки воды
1 персик, натертый на терке
1 чайная ложка тертой лимонной цедры

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и тщательно перемешайте.
2. Оставьте в холодильнике не менее чем на 1 час.
3. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам simplyrecipes.com.

Чернично-виноградный соус

Ингредиенты:

2 чашки черники
2 чашки красного винограда без косточек
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
1 чайная ложка мелко рубленного свежего розмарина
2 столовые ложки красного винного уксуса
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите чернику, виноград, мед, имбирь, розмарин и уксус в большую сковороду, разогретую на умеренно сильном огне.
2. Доведите до кипения и оставьте вариться на медленном огне в течение 15 минут.
3. Снимите сковороду с огня, добавьте соль и перец.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 10. По материалам marthastewart.com.

Советы

- Добавьте немного ягод в горячее или холодное блюдо из хлопьев или маложирный йогурт, которые вы едите на завтрак.
- Чтобы сделать смузи, смешайте в блендере чернику со льдом и своими любимыми свежими или замороженными фруктами.

Дети могут:

- Вымыть чернику перед едой.
- Положить чернику в миску или пакет, чтобы можно было быстро перекусить дома или на ходу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Зелень для тушения

- Зелень для тушения представляет собой смесь овощей темно-зеленого цвета и может состоять из капусты листовой, капусты кудрявой, мангольда, молодых листьев горчицы, ботвы репы и ботвы свеклы.
- При выборе зелени следите, чтобы она была сочной и не вялой, с ярко-зелеными листьями.
- Немытая зелень, завернутая во влажное бумажное полотенце и полиэтиленовый пакет, может храниться в холодильнике 3–5 дней.
- Перед приготовлением хорошо промойте зелень и отделите листочки от стебля.
- Темно-зеленые сорта зелени содержат железо, которое полезно для кровообращения.

Капуста листовая с пряным арахисовым соусом

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
2 мелко рубленных зубчика чеснока
1/4 чайной ложки молотых хлопьев красного перца
6 чашек рубленной листовой капусты
1 чашка нарезанных помидоров
2 столовые ложки арахисового масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук, чеснок и хлопья красного перца и готовьте около 5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте зелень и 1/4 чашки воды. Накройте крышкой и готовьте 15 минут, пока зелень не станет мягкой.
4. Добавьте помидоры и арахисовое масло. Добавьте черный перец по вкусу.
5. Тщательно перемешайте. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Тушеная листовая капуста

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
2 чайные ложки мелко рубленного чеснока
1 нарезанная желтая луковица
3 средних помидора, нарезанных кубиками
1/2 чайной ложки порошка карри
1/2 чайной ложки кориандра
9 чашек нарубленной листовой капусты или других зеленолистных овощей без стеблей
1 столовая ложка копченой паприки (по желанию)
1/4 чайной ложки кайенского перца
Сок из 1/2 лимона
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте 3–5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте помидоры, карри, кориандр и паприку. Продолжайте помешивать еще около 2 минут.
4. Добавьте 1/4 чашки воды, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5 минут.
5. Добавьте листовую капусту, кайенский перец и лимонный сок. Накройте крышкой и продолжайте готовить еще примерно 5–10 минут до готовности капусты.
6. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам africanbites.com.

Советы

- Зелень для тушения можно добавлять в супы за несколько минут до подачи на стол.
- 1 фунт (450 г) зелени — это около восьми чашек нарезанной зелени.

Дети могут:

- Помыть зелень холодной водой.
- Крупно нарвать зелень для добавления в блюдо.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Брокколи

- Выбирайте брокколи с темно-зелеными соцветиями.
- В немытом виде может храниться в холодильнике в полиэтиленовом пакете 1 неделю.
- Перед приготовлением вымойте и отделите соцветия от стебля. Соцветия и стебли можно употреблять как в сыром, так и в приготовленном виде.
- Брокколи содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Стир-фрай из брокколи

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
2 мелко рубленных зубчика чеснока
3 чашки соцветий брокколи
2 моркови, нарезанной кусочками
1 желтый болгарский перец, нарезанный полосками
1 нарезанная луковица
2 столовые ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки соли (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большую сковороду налейте растительное масло и положите чеснок. Готовьте на сильном огне в течение 2 минут.
2. Добавьте брокколи, морковь и 1/2 чашки воды. Готовьте в течение 3 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте болгарский перец и лук. Готовьте еще 5 минут, постоянно помешивая.
4. Снимите с огня. Овощи будут хрустящими и приобретут насыщенный цвет.
5. Полейте лимонным соком и посолите.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.

Салат из нарезанной брокколи

Ингредиенты:

4 чашки мелко порезанной брокколи
3/4 чашки нарезанной сушеной клюквы или изюма
2–3 шт. лука-шалот или перьев зеленого лука, порезанных кольцами
2 натертых моркови
1 огурец, нарезанный ломтиками
3 столовые ложки яблочного уксуса
1/4 чашки оливкового масла
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большую кастрюлю налейте 4 чашки воды и доведите до кипения на сильном огне.
2. Положите брокколи и варите 3 минуты.
3. Промойте брокколи под холодной водой, пока она не остынет.
4. Выложите охлажденную брокколи, сухофрукты и остальные овощи в миску.
5. Для заправки в отдельной миске взбивайте уксус и масло до образования однородной смеси.
6. Залейте смешанные овощи и сухофрукты заправкой. Приправьте солью и перцем по вкусу.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Рецепт предоставила Аранза Португал (Aranza Portugal), Stellar Farmers Markets.

Советы

- Попробуйте сырую брокколи с маложирной заправкой для салата — это полезная хрустящая закуска!
- Не выбрасывайте стебли брокколи. Их можно порезать ломтиками и есть с вашей любимой заправкой или соусом!
- Приготовьте стебли брокколи с чесноком на пару — получится вкусный гарнир.

Дети могут:

- Вымыть брокколи.
- Оборвать соцветия брокколи со стебля.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Брюссельская капуста

- Выбирайте плотные ярко-зеленые кочанчики брюссельской капусты без желтизны и вялых листьев, не поеденные гусеницей.
- Немытая брюссельская капуста может храниться в полиэтиленовом пакете в холодильнике 10 дней.
- Перед приготовлением удалите стебель и пожелтевшие листья и хорошо промойте.
- В брюссельской капусте содержится кальций, который способствует укреплению костей.

Брюссельская капуста с арахисовой заправкой

Ингредиенты:

5 чашек брюссельской капусты, нарезанной тонкими ломтиками
1 столовая ложка арахисового масла
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка уксуса
1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
Перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите брюссельскую капусту в большую миску.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске арахисовое масло, растительное масло, мед, уксус и соевый соус.
3. Влейте заправку в брюссельскую капусту.
4. Добавьте перец по вкусу.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5. Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers Markets.

Брюссельская капуста с яблоками и луком

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка лука, нарезанного кубиками
4 чашки брюссельской капусты, нарезанной тонкими ломтиками
2 чашки яблок, нарезанных кубиками
2 столовые ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки перца
Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук. Готовьте в течение 5 минут до мягкости.
3. Добавьте брюссельскую капусту и готовьте 5 минут.
4. Добавьте яблоки и готовьте в течение 5–10 минут или пока яблоки не станут мягкими.
5. Снимите с огня и добавьте лимонный сок, перец и соль. Тщательно перемешайте.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам nytimes.com.

Советы

- Нарежьте сырую брюссельскую капусту и добавьте ее в салат. Она также вкусна в приготовленном на пару, жареном или тушеном виде.
- Чтобы поджарить брюссельскую капусту, добавьте к ней немного растительного масла, соли и перца. Выложите на противень и поставьте на 30–40 минут в духовку, разогретую до 200 °C.
- Разрежьте кочанчики брюссельской капусты на четыре части и добавляйте их в жаркое, рагу и супы.

Вкусовые варианты: Арахисовая заправка

- Добавьте в заправку 2 зубчика мелко рубленного чеснока и 1 чайную ложку очищенного и мелко рубленного свежего имбиря.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Мускатная тыква

- Хорошая мускатная тыква должна быть тяжелее, чем кажется на первый взгляд, с гладкой твердой кожурой.
- Может храниться в сухом прохладном месте до 3 месяцев.
- Перед приготовлением вымойте, разрежьте пополам и удалите семена. Не снимая кожуру, запекайте 30 минут при 175 °C.
- Мускатная тыква содержит калий, который полезен для сердца.

Мускатная тыква с яблочным соком

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
4 чашки мускатной тыквы, очищенной от семян и нарезанной кубиками
3/4 чашки яблочного сока
1 столовая ложка нарезанной свежей пряной зелени (шалфей, розмарин или тимьян) или 2 чайные ложки сухой зелени
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на сильном огне разогрейте масло. Помешивая, добавьте лук и готовьте, пока он не станет мягким.
2. Добавьте тыкву и яблочный сок. Готовьте примерно 15 минут.
3. Добавьте зелень, соль и перец по вкусу. Готовьте примерно 2 минуты.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Мускатная тыква с листовой капустой

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 нарезанная луковица
1 нарезанный красный болгарский перец
3 чашки мускатной тыквы, очищенной от семян и нарезанной кубиками
3 чашки рубленной листовой капусты
1/4 чайной ложки соли
Черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на умеренно сильном огне разогрейте масло. Помешивая, добавьте лук и болгарский перец и готовьте до мягкости.
2. Добавьте тыкву и готовьте 5 минут под закрытой крышкой.
3. Добавьте листовую капусту, соль, черный перец и 1/2 чашки воды. Чтобы ничего не пригорело, при необходимости добавьте больше воды. Готовьте 8–10 минут, пока овощи не станут мягкими.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.

Советы

- Можно использовать все зимние сорта тыквы: мускатную, акорн, хаббард или кабоча. Они различаются по вкусу и плотности.
- Все зимние сорта тыквы взаимозаменяемы в рецептах.
- Остатки приготовленной тыквы можно добавить в йогурт или овсянку.
- Можно добавить тыкву в суп или жаркое.
- Высушенными в духовке семенами тыквы можно вкусно перекусить!

Дети могут:

- Вынуть семена из тыквы.
- Заполнить половинки тыквы овощной смесью.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Кочанная капуста

- Выбирайте плотные кочаны без коричневых пятен.
- Немытая капуста может храниться в холодильнике 2 недели.
- Перед использованием удалите наружные листья и тщательно промойте кочан.
- Капуста содержит витамин C, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Салат из капусты с укропом

Ингредиенты:

2 чашки рубленной кочанной капусты
1 чашка тертой моркови
1 столовая ложка растительного масла
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка мелко рубленного укропа (по желанию)
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску капусту и морковь. Тщательно перемешайте.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, укроп, соль и перец. Тщательно перемешайте.
3. Полейте смесь капусты и моркови заправкой из растительного масла и перемешайте.
4. Подавайте сразу или поставьте в холодильник на 30 минут до подачи на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам recipes.sparkpeople.com.

Тушеная капуста

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
1 нарезанная луковица
2 мелко рубленных зубчика чеснока
2 нарезанных стебля сельдерея
3 чашки рубленной капусты
2 чашки нарезанных помидоров или 1 банка (410 г или 14,5 унции) припущенных помидоров
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук, чеснок и сельдерей.
3. Готовьте 5 минут или пока ингредиенты не станут мягкими.
4. Добавьте капусту и помидоры и готовьте, не накрывая крышкой, еще 3 минуты. Накройте крышкой и готовьте на малом огне примерно 20 минут до мягкости капусты. Часто помешивайте.
5. Посолите и поперчите.
6. Подавайте в горячем или холодном виде. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.

Советы

- Из свежей капусты можно приготовить вкусный салат. Просто крупно или мелко нарежьте капусту и заправьте своей любимой заправкой.
- Листья капусты можно нафаршировать отварным рисом и фасолью.
- Добавляйте нарезанную капусту в супы, стир-фрай и рагу, чтобы блюдо получилось более сытным, питательным и вкусным.

Вкусовые варианты: Тушеная капуста

- Чтобы придать блюду вкус карибской кухни, используйте вместо сельдерея и помидоров 1 нарезанную ломтиками морковь и 1 нарезанный болгарский перец. В конце тушения добавьте несколько чайных ложек мелко рубленного свежего тимьяна и 1/4 чашки воды.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Морковь

- Выбирайте твердую гладкую морковь без трещин.
- Немытая сырая морковь может храниться в холодильнике 2 недели. Приготовленная морковь может храниться в холодильнике 3 дня.
- Перед употреблением в пищу тщательно почистите и промойте. Не нужно счищать кожицу: в ней содержится много питательных веществ.
- Морковь содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Салат из моркови с изюмом

Ингредиенты:

2 чашки тертой моркови
1/4 чашки изюма
1 яблоко, нарезанное кубиками
1 столовая ложка растительного масла
2 столовые ложки лимонного сока
1 мелко рубленный зубчик чеснока
1/4 чайной ложки корицы
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску морковь, изюм и яблоки.
2. Чтобы приготовить заправку, соедините все остальные ингредиенты в небольшой миске и тщательно перемешайте.
3. Влейте заправку в морковь с изюмом. Тщательно перемешайте.
4. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.

Тушеная морковь с помидорами

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка цельных семян кориандра или кумина (зиры) (или 1 чайная ложка молотых)
1 чашка нарезанного лука
4 чашки нарезанной моркови
4 зубчика мелко рубленного чеснока
1 чашка нарезанных помидоров
1/2 чашки нарезанной мяты
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на умеренно сильном огне разогрейте масло.
2. Добавьте кориандр или кумин и лук. Готовьте примерно 5 минут до мягкости.
3. Добавьте морковь и чеснок и готовьте в течение 3 минут.
4. Добавьте помидоры и половину мяты и готовьте около 10 минут, пока морковь не станет мягкой.
5. Выключите огонь и добавьте перец и остальную мяту.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам nytimes.com.

Советы

- Морковь можно есть сырой, нарезав брусочками, с салатной заправкой или соусом низкой жирности.
- Натертую морковь кладут в супы или салаты.
- Морковную ботву в вымытом и вареном виде можно употреблять в пищу в качестве зелени.

Дети могут:

- Удалить ботву.
- Тщательно очистить морковь.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Нут

- Прежде чем готовить сухие бобы, переберите их, удалив камешки и сморщенные зерна. Замочите их не менее чем на 8 часов.
- Чтобы сократить время приготовления, залейте нут холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь и дайте бобам постоять 1–2 часа. Слейте воду, промойте и залейте бобы свежей водой. Варите на медленном огне около 2 часов или до мягкости.
- Бобы являются доступным источником белка и клетчатки.

Салат из нута

Ингредиенты:

1 небольшая луковица, нарезанная мелкими кубиками
1/2 чашки белого уксуса
1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
1 помидор, нарезанный кубиками
1 мелко рубленный зубчик чеснока
1,5 чашки вареного или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированного нута; жидкость следует слить, а нут промыть
2 столовые ложки растительного масла
1/4 чашки мелко нарезанной кинзы
1 чайная ложка копченой паприки
1 чайная ложка кумина (зиры)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В маленькую миску выложите лук и залейте его уксусом. Отставьте на 10 минут.
2. В другой миске смешайте болгарский перец, помидоры, чеснок и нут.
3. Добавьте масло, кинзу, паприку и кумин и перемешайте.
4. Слейте уксус с лука и добавьте его в салат.
5. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 7. По материалам jehancancook.com.

Карри из нута

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
1/2 средней луковицы, нарезанной кубиками
4 зубчика мелко рубленного чеснока
1/2 чайной ложки кумина (зиры)
2,5 столовой ложки порошка карри
3 большие картофелины, нарезанные кубиками
1,5 чашки вареного или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированного нута; жидкость следует слить, а нут промыть
4 плотно заполненных чашки молодого шпината
Сок 1 лайма
1/2 чашки свежей пряной зелени, мелко нарезанной (петрушка, базилик, тимьян или кинза)
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на умеренно слабом огне разогрейте масло. Добавьте лук и чеснок и пассеруйте 2–3 минуты до мягкости.
2. Добавьте кумин и порошок карри и пассеруйте 3–5 минут.
3. Увеличьте огонь до умеренно-сильного, добавьте при помешивании картофель и 2,5 чашки воды. Доведите до кипения.
4. Уменьшите нагрев до слабого, неплотно прикройте крышкой. Готовьте на слабом огне 10 минут или пока картофель не станет мягким.
5. Добавьте нут и молодой шпинат, накройте крышкой и готовьте 1–2 минуты или пока шпинат не станет мягким.
6. Снимите с огня, добавьте свежие пряные травы, соль и перец по вкусу и размешайте.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам caribbeanpot.com.

Советы

- Нут также называют «бараньим горохом».
- 1 фунт (450 г) сухого нута (2 чашки) соответствует 5–6 чашкам вареного нута.
- Сухой нут можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

Дети могут:

- Помочь перебрать сухой нут перед замачиванием.
- Помочь залить сухой нут водой для замачивания и варки.
- Помочь размять вареный нут вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Кукуруза

- Выбирайте свежие, зеленые кукурузные початки без следов гниения.
- Не снимая листья, положите початок в полиэтиленовый пакет. В холодильнике можно хранить не более 7 дней.
- Кукурузу можно есть в сыром виде. Просто удалите листья и рыльца, промойте, срежьте зерна с початка. Приятного аппетита!
- Кукуруза содержит клетчатку, которая нормализует работу желудка.

Салат из сырой кукурузы

Ингредиенты:

4 початка кукурузы
1 нарезанная красная луковица
2 нарезанных помидора
2 тертых моркови
2 столовые ложки растительного масла
1/4 чашки уксуса
1 чашка нарезанной свежей кинзы
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Очистите початок от листьев, промойте и срежьте с него зерна.
2. В большой миске смешайте кукурузу, лук, помидоры и морковь.
3. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, кориандр, соль и перец. Тщательно перемешайте.
4. Влейте заправку в салат и перемешайте.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам greenmarketrecipes.com.

Полента из свежей кукурузы

Ингредиенты:

4 початка кукурузы
1 столовая ложка масла
1/2 чашки нарезанного лука
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Удалите листья с початка, промойте его и натрите зерна кукурузы при помощи терки. Оставьте и твердую, и жидкую часть зерен.
2. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте кукурузу и готовьте примерно 3 минуты до загустения.
4. Снимите с огня и добавьте соль и перец по вкусу.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам food52.com.

Советы

- Кукурузу можно есть сырой, вареной, жареной на гриле или добавлять ее в салаты, супы, рагу или стир-фрай.
- Чтобы сварить кукурузу, удалите листья и рыльца с верхней части початка. Положите целые початки в кипящую воду на 7 минут.
- С 1 початка кукурузы получается 3/4 чашки зерен.

Дети могут:

- Снять листья и рыльца с початка.
- Перемешать ингредиенты салата из кукурузы.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Огурцы

- Выбирайте плотные огурцы без пятен или вмятин.
- Целые огурцы могут храниться в холодильнике 1 неделю.
- Перед употреблением в пищу вымойте овощи и срежьте кончики. Кожицу и семена можно есть, в них содержится много клетчатки и питательных веществ.
- Огурцы содержат много воды, что позволяет поддерживать водный баланс.

Пряно-сладкие огурцы

Ингредиенты:

3 огурца, нарезанных тонкими ломтиками
1/2 нарезанной красной луковицы
1/2 чашки красного винного уксуса
2 столовые ложки сахара
1/4 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца

Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте огурцы и красный лук.
2. Для приготовления заправки смешайте в небольшой миске 1/2 чашки воды, уксус, сахар, соль и хлопья красного перца.
3. Полейте огурцы заправкой и осторожно перемешайте.
4. Подавайте блюдо охлажденным. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам ourbestbites.com.

Салат из огурцов и помидоров

Ингредиенты:

2 огурца, нарезанных ломтиками
2 помидора, нарезанных кусочками
1 луковица, нарезанная кольцами
1/2 чайной ложки мелко рубленного чеснока
1/2 чайной ложки сушеного орегано (по желанию)
1 столовая ложка растительного масла
3 столовых ложки уксуса
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в миску среднего размера.
2. Поставьте в холодильник на 1 час.
3. Перемешайте и подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Советы

- Кладите нарезанные огурцы в салаты или на бутерброды, чтобы придать им хрустящий вкус.
- Разрежьте огурец вдоль и удалите семена. Наполните половинки маложирным творогом, тунцом или яичным салатом.
- Сделайте малосольные огурцы: Смешайте уксус и воду в равных частях, добавьте щепотку соли и свои любимые специи. Залейте этим рассолом ломтики огурцов — они будут готовы уже через 1 час.

Дети могут:

- Вымыть огурцы перед едой.
- Нарезать огурцы пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Баклажан

- Выбирайте баклажаны с гладкой кожицей и без мягких пятен.
- Баклажаны в немытом виде могут храниться в холодильнике 4–10 дней.
- Перед приготовлением вымойте овощи и срежьте кончики. Кожицу и семена можно есть, в них содержатся клетчатка и питательные вещества.
- Баклажаны содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с заболеваниями.

Баклажаны с базиликом

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1/2 халапеньо, очищенного от семян и нарезанного кубиками
2 нарезанных кубиками зубчика чеснока
1 столовая ложка очищенного и мелко рубленного свежего имбиря
8 чашек нарезанных кубиками баклажанов
2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 чайная ложка меда или сахара
1 чашка нарезанного базилика
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло. Выложите в сковороду халапеньо, чеснок и имбирь и готовьте 2 минуты. Часто помешивайте.
2. Добавьте баклажаны и перемешайте. Добавьте 1 чашку воды, накройте сковороду крышкой и готовьте около 6–7 минут до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими. Если необходимо, добавьте еще воды.
3. Добавьте соевый соус и мед и перемешайте. Выключите огонь.
4. Добавьте базилик и перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.
5. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам thaitable.com.

Рагу из помидоров и баклажанов

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
1 чашка нарезанного зеленого болгарского перца
2 нарезанных кубиками зубчика чеснока
8 чашек нарезанных баклажанов
3 чашки нарезанных свежих помидоров
1 столовая ложка свежего или 2 чайные ложки сухого тимьяна
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло. Добавьте лук и болгарский перец и готовьте, пока ингредиенты не станут мягкими.
2. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты. Добавьте баклажаны и готовьте еще 5 минут.
3. Добавьте помидоры и тимьян, перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте 15 минут, пока соус не загустеет и баклажаны не будут полностью готовы. Добавьте соль и черный перец по вкусу. Часто помешивайте.
4. Подавайте в горячем или теплом виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам nytimes.com.

Советы

- Используйте нарезанные кубиками баклажаны для приготовления овощных гарниров или закусок.
- Разные виды баклажанов взаимозаменяемы в рецептах. Пробуйте новые цвета и формы!
- Баклажаны превосходно подходят для гриля. Смажьте баклажаны растительным маслом, посолите, поперчите и положите на раскаленный гриль.

Дети могут:

- Вымыть баклажаны перед приготовлением.
- Нарезать часть баклажана на маленькие кусочки пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Фруктовая вода

- Пейте достаточное количество воды в течение дня. Пейте больше в жаркую погоду и при физической нагрузке.
- Пейте водопроводную воду города Нью-Йорка. Она бесплатна, очищена и полезна для вас. Наполните бутылку водой и держите ее при себе в течение дня.
- Экспериментируйте! Сделайте воду вкуснее, добавив в нее ломтики любимых фруктов.

Весна: клубника и базилик

Ингредиенты:

2 чашки тонко нарезанной клубники
1/4 чашки свежих листьев базилика
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин клубнику и базилик.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Ранее лето: смесь из ягод

Ингредиенты:

2 чашки черники, малины и ежевики
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин ягоды.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Конец лета: арбуз и перец халапеньо

Ингредиенты:

2 чашки нарезанного арбуза
1/2 халапеньо, очищенного от семян и тонко нарезанного
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин кусочки арбуза и перца халапеньо.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Осень и зима: яблоко, груша и имбирь

Ингредиенты:

1 нарезанное яблоко
1 нарезанная груша
2 столовые ложки мелко рубленного имбиря
Обычная или газированная вода
Лед

Способ приготовления:

1. Положите в кувшин яблоко, грушу и имбирь.
2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.
3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или накройте кувшин крышкой и охладите в холодильнике. Наслаждайтесь!

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Стручковая фасоль

- Выбирайте плотные и хрустящие стручки зеленой фасоли.
- Положите в неплотно закрытый полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике 3–5 дней.
- Перед употреблением в пищу вымойте стручковую фасоль и удалите хвостики.
- Зеленая фасоль содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Стир-фрай из стручковой фасоли с кукурузой

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
2 мелко рубленных зубчика чеснока
1 перец халапеньо, очищенный от семян и мелко рубленный
4 чашки нарезанной стручковой фасоли
1 чашка кукурузы
2 столовые ложки нарезанных перьев зеленого лука
1 чашка нарезанной кинзы
2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 чайная ложка меда

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на умеренно сильном огне разогрейте масло.
2. Добавьте чеснок и перец халапеньо и готовьте 1 минуту. Часто помешивайте.
3. Добавьте стручковую фасоль, кукурузу и зеленый лук. Тщательно перемешайте.
4. Готовьте около 4–5 минут, пока стручковая фасоль не станет мягкой. Часто помешивайте.
5. Уменьшите огонь до среднего. Добавьте кинзу, соевый соус и мед. Тщательно перемешайте и готовьте 1 минуту.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам bonappetit.com.

Салат из зеленой фасоли и помидоров черри

Ингредиенты:

4 чашки нарезанной стручковой фасоли
4 чашки томатов черри, разрезанных пополам
1/4 чашки нарезанного свежего базилика
3 столовых ложки растительного масла
2 столовых ложки яблочного уксуса
3 столовых ложки мелко рубленного лука-шалот
1/8 чайной ложки молотых хлопьев красного перца (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большую кастрюлю налейте 2 чашки воды и доведите до кипения на сильном огне.
2. Добавьте стручковую фасоль и готовьте, пока она не приобретет желаемую степень мягкости.
3. Промойте стручковую фасоль холодной водой, чтобы она остыла.
4. Перемешайте в миске остывшую стручковую фасоль, помидоры и базилик.
5. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, лук-шалот и красный перец. Тщательно перемешайте.
6. Влейте заправку в овощи и тщательно перемешайте.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам smittenkitchen.com.

Советы

- Добавляйте стручковую фасоль в супы, рагу или блюда стир-фрай.
- Стручковую фасоль можно есть в сыром виде. Порежьте свежую стручковую фасоль и добавляйте ее в овощной салат для хрустящего вкуса.
- Приготовьте зеленую фасоль в сковороде с чесноком и небольшим количеством растительного масла — получится вкусный гарнир.

Дети могут:

- Вымыть стручковую фасоль.
- Поломать стручки на кусочки.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Латук

- Выбирайте плотный зеленый латук с приятным запахом.
- Не мойте латук, заверните его в бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце и положите в полиэтиленовый пакет. В холодильнике может храниться 3–7 дней. Вымойте непосредственно перед использованием.
- Перед употреблением в пищу удалите кочерыжку и наружные вялые листы. Тщательно вымойте и обсушите чистым полотенцем.
- Латук содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

Салат из латука и яблок

Ингредиенты:

6 чашек рубленного латука
2 яблока, нарезанных кусочками
1/2 чашки тертой моркови
1/2 нарезанного огурца
2 столовые ложки оливкового масла
2 чайные ложки красного винного уксуса
2 чайные ложки бальзамического уксуса
1 мелко рубленный зубчик чеснока
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску латук, яблоки, морковь и огурец. Перемешайте, осторожно встряхивая миску.
2. В небольшой миске разомните выпуклой стороной ложки чеснок и щепотку соли до получения однородной чесночной пасты.
3. Добавьте в эту же миску масло, красный винный и бальзамический уксус, еще щепотку соли и перец и снова перемешайте.
4. Влейте заправку в салат и перемешайте. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам jsyfruitveggies.org.

Стир-фрай из латука

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
4 зубчика мелко рубленного чеснока
1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 чайная ложка меда или сахара
2 нарезанные головки латука
1/4 чайной ложки молотых хлопьев красного перца (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте чеснок и готовьте 2 минуты. Часто помешивайте.
3. Добавьте соевый соус и мед (или сахар) и перемешайте.
4. Добавьте латук и готовьте примерно 2–3 минуты до мягкости.
5. Добавьте хлопья красного перца, а также соль и черный перец по вкусу.
6. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers Markets.

Советы

- Латук придает блюдам отличный вкус! Нарежьте листья и добавляйте в суп или стир-фрай, как и другую листовую зелень.
- Сбрызните латук лимонным соком и добавьте немного растительного масла — получится отличный салат на скорую руку.
- Чем темнее латук, тем больше в нем питательных веществ.

Дети могут:

- Вымыть латук холодной водой.
- Порвать на кусочки листья латука.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Дыни

- Выбирайте дыни с приятным запахом, без вмятин, которые тяжелее, чем кажется на первый взгляд.
- Храните дыни в защищенном от солнца месте при комнатной температуре до созревания, а после этого — в холодильнике. Спелая дыня имеет ярко выраженный аромат. Порезанную дыню нужно хранить в холодильнике.
- Перед употреблением в пищу вымойте кожуру, удалите семена и нарежьте дыню кусочками или ломтиками.
- Дыни содержат калий, который полезен для сердца.

Гаспачо из дыни

Ингредиенты:

4 чашки нарезанной кусочками дыни (канталупы и медовой дыни)
2 чашки нарезанных помидоров
3 чашки нарезанного красного и зеленого болгарского перца
1/2 чашки нарезанных перьев зеленого лука
1/2 перца халапеньо, очищенного от семян и нарезанного
3 зубчика чеснока
1/4 чашки лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Приготовьте из всех компонентов пюре в блендере или кухонном комбайне.
2. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
3. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 7. По материалам tastingtable.com.

Салат из дыни со свежими пряными травами

Ингредиенты:

3 чашки дыни канталупа, нарезанной кусочками
1/2 перца халапеньо, нарезанного кубиками
1/4 чашки свежей кинзы
1/4 чашки свежего базилика
1/4 чашки свежей мяты
1/4 чашки сока из свежего лайма
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и тщательно перемешайте.
2. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers Markets.

Советы

- Приготовьте в блендере пюре из дыни, обезжиренного йогурта и свежих трав — получится освежающий смузи.
- Добавляйте кубики или шарики дыни во фруктовые салаты.
- Добавляйте дыню в зеленые салаты, она придаст им приятный сладкий вкус.

Дети могут:

- Очистить дыню от семян.
- Помочь выбрать спелую дыню по запаху при покупке.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Персики

- Выбирайте персики с красноватой бархатистой кожицей.
- Храните персики в защищенном от солнца месте при комнатной температуре до созревания. Созревшие персики могут храниться в холодильнике не более 5 дней.
- Вымойте перед употреблением в пищу.
- Персики содержат витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Десерт из персиков

Ингредиенты:

4 чашки нарезанных персиков
2 чашки нарезанных нектаринов или слив
2 столовые ложки меда
1 чайная ложка лимонной цедры
1 палочка корицы или 1 чайная ложка молотой корицы

Способ приготовления:

1. Поставьте кастрюлю с фруктами и медом на средний огонь.
2. Добавьте цедру лимона и корицу. Перемешайте.
3. Варите 10–12 минут до мягкости фруктов.
4. Подавайте на стол сразу или сначала поставьте в холодильник.
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам marthastewart.com.

Вкусная сальса с персиками

Ингредиенты:

2 чашки нарезанных кубиками персиков
3/4 чашки нарезанного кубиками огурца
1/4 чашки нарезанного мелкими кубиками красного лука
1/4 чашки нарезанной кинзы
1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный мелкими кубиками
2 столовые ложки сока лайма
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в миску среднего размера и тщательно перемешайте.
2. Подавайте сразу или сначала охладите. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам vegetariantimes.com.

Советы

- Добавляйте дольки персика за завтраком в горячие или холодные блюда из хлопьев, на вафли или оладьи.
- Добавляйте нарезанные персики в йогурт с низким содержанием жира.
- Не выбрасывайте помятые персики. Из слегка поврежденных плодов можно приготовить вкусный соус.

Дети могут:

- Вымыть персики.
- Добавить кусочки персика в сальсу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Груши

- Выбирайте груши, немного мягкие возле плодоножки и без вмятин.
- В холодильнике можно хранить не более 5 дней.
- Хорошо вымойте перед употреблением в пищу.
- Груши содержат клетчатку, которая нормализует работу кишечника.

Припущенные груши с яблочным соусом

Ингредиенты:

3 чашки яблочного сока
1 чайная ложка корицы
2 ломтика свежего корня имбиря
4 груши с удаленной сердцевиной, нарезанные кусочками
1 чайная ложка листочков мяты (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне доведите до кипения яблочный сок, имбирь и корицу.
2. Добавьте груши и готовьте 15 минут. Выньте груши.
3. Увеличьте огонь до сильного и готовьте сироп, пока он не загустеет.
4. Полейте груши сиропом и украсьте листочками мяты.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *The Angelica Home Kitchen*, автор Лесли Мак-Ичерн (Leslie McEachern).

Чатни из груш

Ингредиенты:

4 груши с удаленной сердцевиной, нарезанные тонкими ломтиками
1 нарезанная луковица
2 чайные ложки меда
1/2 чашки белого винного уксуса
1 палочка корицы
1 небольшой лавровый лист
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в большую кастрюлю и доведите до кипения на среднем огне.
2. Уменьшите огонь до слабого и продолжайте готовить в течение 10 минут или пока груши не станут мягкими, а блюдо не загустеет.
3. Дайте блюду остыть, после чего подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам foodandwine.com.

Советы

- Нарежьте груши кусочками и добавьте в овощной салат.
- Тонкие ломтики груш можно класть на сыр и крекеры.
- Попробуйте положить ломтики груш на бутерброд с арахисовым маслом.

Дети могут:

- Вымыть груши.
- Нарезать груши пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Перцы

- Выбирайте плотные перцы без мягких участков.
- Перцы можно хранить в холодильнике 7–10 дней.
- Перед употреблением в пищу вымойте перцы, удалите плодоножку, сердцевину и семена.
- Перцы содержат витамин C, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Салат из болгарского перца и белой фасоли

Ингредиенты:

3 чашки рубленной рукколы или листьев шпината
1 чашка нарезанного красного болгарского перца
1/3 чашки красного лука, нарезанного кольцами
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированной белой фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
1,5 столовой ложки бальзамического или другого уксуса
1 столовая ложка растительного масла
1 мелко рубленный зубчик чеснока
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешайте в большой миске рукколу (или шпинат), перцы, красный лук и белую фасоль.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске уксус, растительное масло, чеснок, соль и черный перец.
3. Влейте заправку в салат и хорошо перемешайте.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам cookinglight.com.

Рагу из перцев и помидоров

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
3 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками
5 чашек нарезанных помидоров
5 чашек желтого и красного болгарского перца, нарезанного кусочками
2 чайные ложки паприки
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте в течение 5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте помидоры, перцы, паприку и хлопья красного перца. Перемешайте. Готовьте около 20 минут, пока перцы не станут мягкими.
4. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам *Vegetarian Cooking for Everyone*, автор Дебора Мэдисон (Deborah Madison).

Советы

- Сладкие перцы можно есть в сыром виде. Нарежьте перец соломкой и ешьте просто так или с соусом с низким содержанием жира.
- Чтобы обжарить перцы, положите их на сухую сковороду и готовьте на умеренно сильном огне, пока кожица не потемнеет. Переложите в миску с крышкой на 5 минут. Удалите семена и нарежьте кусочками.
- Добавляйте нарезанные перцы в соусы к блюдам из макарон или риса.

Дети могут:

- Вымыть перцы перед употреблением.
- Помочь удалить семена ложкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Сливы

- Выбирайте сливы, слегка мягкие на ощупь.
- Недозрелые сливы можно хранить при комнатной температуре прямо на кухонном столе. Спелые сливы можно хранить несколько дней в холодильнике.
- Сливы будут более сладкими и сочными при комнатной температуре.
- Сливы содержат витамин К, который полезен для заживления порезов и укрепления костей.

Сливы с пряностями

Ингредиенты:

6 черных или красных слив, нарезанных кусочками
1 столовая ложка меда
3/4 чайной ложки корицы
1/2 чайной ложки душистого перца (по желанию)

Способ приготовления:

1. В кастрюле среднего размера на сильном огне смешайте сливы, мед, корицу и душистый перец.
2. Доведите до кипения, уменьшите огонь и накройте крышкой. Готовьте в течение 10 минут, постоянно помешивая.
3. Снимите крышку и готовьте в течение еще 5 минут или до загустения.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам theveggieclub.wordpress.com.

Салат из слив и огурцов

Ингредиенты:

6 черных или красных слив, нарезанных кубиками
1,5 чашки огурцов, нарезанных кубиками
1/2 красной луковицы, нарезанной кубиками
1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
1/4 чашки нарезанных листьев кинзы (по желанию)
2 столовые ложки бальзамического или другого уксуса
1 столовая ложка растительного масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте сливы, огурцы, лук, болгарский перец и кинзу.
2. Чтобы приготовить заправку, взбейте в небольшой миске уксус, растительное масло, соль и черный перец.
3. Влейте заправку в большую миску и хорошо перемешайте.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам finecooking.com.

Советы

- Разные сорта слив в рецептах взаимозаменяемы. Пробуйте новые цвета и формы!
- Сливы можно замораживать. Перед заморозкой вымойте их, высушите и удалите косточки.
- Не давайте примятым сливам пропасть! Смешайте их в блендере с бананом и йогуртом — получится вкусный смузи.

Дети могут:

- Вымыть сливы перед приготовлением и употреблением.
- Помочь выбрать разные сорта слив на рынке.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Картофель

- Выбирайте твердый картофель без зеленых пятен.
- Чтобы картофель и лук не испортились, храните их по отдельности в прохладном сухом месте до 2 недель. У картофеля вкусная и питательная кожура. Перед приготовлением просто хорошо почистите клубни щеткой и вымойте.
- Картофель содержит калий, который полезен для сердца.

Картофельное пюре с кудрявой капустой

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
5 зубчиков мелко рубленного чеснока
6 чашек нарезанного кубиками картофеля
6 чашек нарезанной кубиками кудрявой капусты
3 столовых ложки нарезанных перьев зеленого лука, отдельно белая и зеленая часть
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте чеснок и белую часть перьевого лука и готовьте 2 минуты при частом помешивании.
3. Добавьте картофель и готовьте в течение 5 минут.
4. Добавьте кудрявую капусту и готовьте еще 5 минут.
5. Добавьте 1 чашку воды, накройте крышкой и готовьте еще 5 минут.
6. Разомните картофель и кудрявую капусту в однородное пюре.
7. Добавьте зеленый лук, хлопья красного перца, соль и черный перец по вкусу.
8. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
9. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers Markets.

Жареный картофель

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
1/2 чайной ложки соли
4–5 картофелин, нарезанных ровными кусочками
1 столовая ложка свежего базилика, тимьяна, петрушки или орегано, мелко рубленных (по желанию)

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на умеренно сильном огне разогрейте растительное масло с солью. Выложите картофель в один слой срезом вниз.
2. Готовьте в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Не перемешивайте!
3. Когда картофель станет коричневым, уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и готовьте примерно 15 минут, пока картофель не станет мягким.
4. Добавьте свежую пряную зелень и встряхните, чтобы перемешать.
5. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5. По материалам food52.com.

Советы

- Можно добавить картофель в суп или жаркое.
- Ешьте картофель с кожурой, чтобы в организм поступало больше клетчатки и калия.
- Чтобы сырой нарезанный картофель не темнел, полностью залейте его холодной водой. Храните в холодильнике и используйте в течение 24 часов.

Дети могут:

- Выбрать картофель с гладкой кожурой и минимальным количеством повреждений.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Тыква обыкновенная

- Выбирайте тыкву с ярко-оранжевой кожурой без пятен.
- В сухом прохладном месте может храниться до 1 месяца.
- Перед приготовлением вымойте тыкву, разрежьте пополам, очистите от семян и порежьте на небольшие кусочки. Варите или запекайте кусочки тыквы примерно 10–20 минут, пока они не станут мягкими.
- Тыква содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Тыква с картофелем, приправленные карри

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 луковица, нарезанная кольцами
1 нарезанный зубчик чеснока
2,5 чайной ложки порошка карри
1 тыква или зимняя тыква, нарезанная кусочками
2 картофелины, нарезанные кусочками
3/4 чашки изюма
Соль и перец по вкусу
Нарезанная свежая кинза, по вкусу (по желанию)

Способ приготовления:

1. В кастрюле среднего размера на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте в течение еще 1 минуты.
3. Добавьте порошок карри, тыкву, картофель, соль и перец. Готовьте 5 минут, постоянно помешивая.
4. Долейте 1,5 чашки воды и добавьте изюм. Накройте крышкой и готовьте в течение 5–10 минут, пока тыква и картофель не станут мягкими.
5. Добавьте кинзу. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам countryliving.com.

Суп из тыквы и шалфея

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
2 чашки нарезанного лука
2 столовые ложки нарезанной петрушки
2 столовые ложки нарезанного шалфея
4 чашки нарезанной кубиками тыквы или тыквы-горлянки
3 зубчика чеснока
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук, петрушку и шалфей и готовьте примерно 6–8 минут до мягкости лука. Часто помешивайте.
3. Добавьте тыкву и чеснок и готовьте 2 минуты.
4. Влейте 3 чашки воды. Накройте крышкой и готовьте в течение 12–15 минут, пока тыква не станет мягкой.
5. Сделайте пюре в блендере, при необходимости добавьте еще воды. Добавьте соль и перец по вкусу.
6. Подогрейте кастрюлю или подавайте на стол блюдо комнатной температуры. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам bonappetit.com.

Советы

- Сделайте пюре из отварной тыквы и добавьте в тесто для оладий.
- Удалите из тыквы семена и промойте их. Слегка подсолите и сушите в духовке 15 минут при температуре 175 °C.
- Тыква обыкновенная — один из сортов зимней тыквы. Вместо одного зимнего сорта тыквы всегда можно использовать другой.

Дети могут:

- Вынуть и промыть семена тыквы для высушивания.
- Отмерить и добавить ингредиенты в блюдо по рецепту.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Редис

- Выбирайте плотный редис с гладкой кожицей без вмятин. Если на редисе оставлена ботва, она не должна быть вялой.
- Удалите ботву и храните редис в немытом виде в холодильнике до 2 недель. Ботву редиса, завернутую во влажное бумажное полотенце, можно хранить в холодильнике 2–3 дня.
- Редис и ботву редиса можно употреблять как в сыром, так и приготовленном виде.
- Редис содержит витамин C, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Стир-фрай из редиса с сахарным горошком

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1/2 чашки нарезанного кубиками лука-шалота
3 чашки нарезанного стручкового сахарного горошка
2 чашки редиса, нарезанного ломтиками
1/4 чашки апельсинового сока
2 столовые ложки нарезанного свежего укропа
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук-шалот и готовьте 3 минуты до мягкости.
3. Добавьте сахарный горошек и готовьте в течение 3 минут. Добавьте редис и готовьте еще 3 минуты. Перемешайте.
4. Добавьте апельсиновый сок и укроп.
5. Добавьте соль и перец по вкусу.
6. Тщательно перемешайте. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам smittenkitchen.com.

Маринованный редис по рецепту Риты

Ингредиенты:

2 чашки редиса, нарезанного тонкими ломтиками
1/2 чайной ложки соли
1 столовая ложка меда
1 чашка сока лайма (4 лайма)
1 столовая ложка нарезанной мяты или кинзы (по желанию)

Способ приготовления:

1. В небольшую миску положите ломтики редиса и посолите. Отставьте в сторону.
2. Чтобы приготовить заправку, перемешайте в небольшой миске мед, сок лайма и травы (если вы их используете).
3. Полейте редис заправкой.
4. Накройте крышкой и отставьте настояться при комнатной температуре на 20–30 минут.
5. Слейте жидкость перед тем, как подавать на стол.
6. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. Рецепт предоставила Рита Хатун (Rita Khatun), Stellar Farmers Markets.

Советы

- Редис можно варить, запекать, готовить на пару или жарить.
- Смешайте тертый редис и цукини с соком лайма — получится вкусная начинка для тако.
- Из одного пучка редиса получается около 2,5 чашки тонко нарезанного редиса.

Дети могут:

- Оборвать ботву редиса.
- Вымыть редис перед приготовлением.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Шпинат

- Выбирайте шпинат с сочными темно-зелеными листьями.
- Заверните шпинат в бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце. Положите его в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике в 3–7 дней.
- Перед употреблением в пищу выложите шпинат в миску с холодной водой и хорошо промойте, чтобы удалить всю грязь.
- Шпинат содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Фруктовый салат со шпинатом

Ингредиенты:

4 чашки свежего шпината без стеблей, листья порвать на кусочки
1 чашка клубники, нарезанной ломтиками
1 чашка изюма
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску шпинат, клубнику и изюм. Слегка встряхните для перемешивания.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло и лимонный сок. Тщательно перемешайте.
3. Вылейте заправку в смесь со шпинатом. Добавьте соль и перец по вкусу.
4. Хорошенько перемешайте и подавайте. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам cityharvest.org.

Шпинат и бобы

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
1 нарезанная луковица
2 мелко рубленных зубчика чеснока
3,5 чашки вареной фасоли сорта Great Northern
6 чашек свежего шпината без стеблей
1 столовая ложка уксуса
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 2 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты.
4. Добавьте фасоль и готовьте 3 минуты, пока блюдо не разогреется.
5. Добавляйте шпинат небольшими порциями, влейте уксус и готовьте примерно 3 минуты, помешивая, пока шпинат не станет мягким.
6. Добавьте соль и перец, подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6.

Советы

- Добавляйте шпинат в супы, блюда из макарон и риса.
- Добавляйте сырой шпинат в салаты или смузи, чтобы получить еще больше питательных веществ и вкуса.

Дети могут:

- Положить листья шпината в миску с водой и прополоскать их, чтобы смыть грязь.
- Порвать листья шпината и добавить их в суп или смузи.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Клубника

- Выбирайте яркие, красные и плотные ягоды клубники.
- Немытая клубника может храниться в холодильнике 4–7 дней. Перед употреблением в пищу вымойте, удалив хвостики.
- Клубника содержит витамин C, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

Клубничный соус с базиликом

Ингредиенты:

4 чашки нарезанной клубники
2 столовые ложки меда
2 столовые ложки лимонного сока
1/4 чашки нарезанного свежего базилика

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне нагревайте клубнику.
2. Готовьте около 4 минут, пока клубника не станет мягкой.
3. Добавьте мед и лимонный сок и помешайте. Готовьте 8–10 минут.
4. Снимите с огня, добавьте базилик и тщательно перемешайте.
5. Подавайте горячим или охлажденным.
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. По материалам marthastewart.com.

Клубничная сальса с перцем

Ингредиенты:

2 чашки нарезанной клубники
1/2 красного лука, нарезанного тонкими кольцами
1 перец халапеньо, нарезанный кубиками
1/2 нарезанного красного болгарского перца
1/2 нарезанного зеленого болгарского перца
1/2 нарезанного оранжевого болгарского перца
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
Соль, черный перец и кориандр по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в миску среднего размера и тщательно перемешайте.
2. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам yummly.com.

Советы

- Нарезанную клубнику можно добавлять в горячие или холодные блюда из хлопьев.
- Смешайте клубнику с йогуртом или творогом.
- Взбейте клубнику, йогурт, мед и апельсиновый сок в блендере — получится фруктовый смузи.

Дети могут:

- Оторвать хвостики клубники.
- Вымыть клубнику перед употреблением.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Кабачки

- Выбирайте твердые кабачки (желтого или зеленого цвета) без мягких пятен.
- В холодильнике в открытом полиэтиленовом пакете могут храниться 7–10 дней.
- Перед употреблением в пищу тщательно очистите и промойте кожицу, затем срежьте концы. Семена и кожицу полезно употреблять в пищу, потому что в них много клетчатки и питательных веществ!
- Кабачки содержат калий, который полезен для сердца.

Салат из кабачков и белой фасоли

Ингредиенты:

4 чашки нарезанных кубиками кабачков
1 чашка нарезанного красного лука
2,25 чашки вареной или 1 банка (540 г или 19 унций) консервированной белой фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
2 столовые ложки растительного масла
1/4 чашки яблочного уксуса
1/2 столовой ложки нарезанного розмарина
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите в большую миску кабачки, лук и фасоль.
2. В маленькой миске смешайте растительное масло, уксус, розмарин, соль и перец.
3. Вылейте заправку в смесь кабачков с фасолью и перемешайте.
4. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 10. По материалам newhope360.com.

Спагетти с цукини

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
4 зубчика мелко рубленного чеснока
2 чашки нарезанных помидоров
4 чашки цукини, нарезанных тонкими полосками
Соль, черный перец и хлопья красного перца по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
4. Добавьте помидоры и готовьте в течение 10 минут, часто помешивая.
5. Добавьте цукини и готовьте в течение 3 минут, пока он не станет мягким. Добавьте хлопья красного перца по вкусу.
6. Пробуйте как отдельное блюдо или со своей любимой пастой либо кашей!
7. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8.

Советы

- Натрите кабачки на терке и заморозьте сырыми или добавьте в омлет.
- Тонко нарежьте и добавляйте в свежем виде в салаты или в качестве холодного овощного ассорти.
- Готовьте на пару кабачок, нарезанный кусочками, с небольшим количеством воды в течение 3 минут. Добавьте черный перец и свежие пряные травы.

Дети могут:

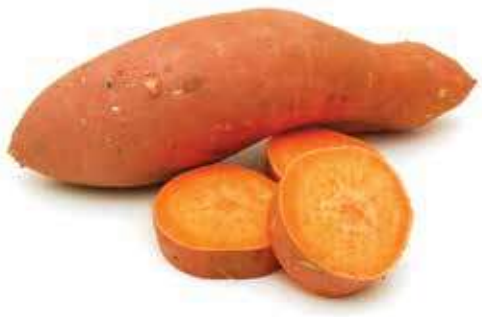
- Вымыть свежие кабачки.
- Натереть кабачки на терке под присмотром взрослых.
- Нарезать кабачки пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Батат



- Выбирайте плотный батат с гладкой кожицей.
- В сухом прохладном месте может храниться 1–2 недели.
- Перед приготовлением тщательно очистите батат от грязи и удалите глазки и темные пятна. При варке не счищайте кожицу: в ней много клетчатки и питательных веществ.
- Батат содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Стир-фрай из батата и яблок

Ингредиенты:

2 столовые ложки растительного масла
4 чашки нарезанного батата
1 чайная ложка тертого свежего имбиря (по желанию)
2 чашки нарезанных яблок
1 чайная ложка корицы

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Выложите батат, накройте крышкой и готовьте 5 минут.
3. Влейте 1/2 чашки воды и добавьте имбирь, если используете его. Накройте крышкой и готовьте 5 минут, постоянно помешивая.
4. Добавьте яблоки и корицу. Готовьте 10 минут, пока батат не станет мягким.
5. Подавайте сразу в качестве десерта или сладкого гарнира. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5. По материалам recipes.sparkpeople.com.

Чили из батата и красной фасоли

Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла
1 луковица, нарезанная кубиками
3 чашки нарезанного кубиками батата
2 мелко рубленных зубчика чеснока
2 чашки нарезанных помидоров
1,5 столовой ложки молотого копченого красного перца чили (чипотле)
2 чайные ложки молотого кумина (зиры) (по желанию)
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) консервированной красной фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
2 столовые ложки нарезанной кинзы (по желанию)
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и чеснок. Готовьте около 4 минут или пока ингредиенты не станут мягкими.
3. Помешивая, добавьте батат и специи. Увеличьте огонь и жарьте 1 минуту.
4. Добавьте помидоры и 1,5 чашки воды. Готовьте в течение 10 минут.
5. Добавьте фасоль. Готовьте около 5 минут, пока фасоль не подогреется.
6. Добавьте кинзу, соль и перец.
7. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам eatingwell.com.

Советы

- Чтобы запечь батат, тщательно очистите его щеткой и запекайте при температуре 190 °C в течение 1 часа.
- Порежьте батат, сварите до мягкости и разомните. Добавьте апельсиновый сок и щепотку коричневого сахара, чтобы придать блюду сладкий вкус.
- Батат можно смешивать с обычным картофелем, чтобы получить еще более питательное и вкусное блюдо.

Вкусовые варианты: Чили

- Добавьте вместе с другими специями чайную ложку корицы. Перед окончанием приготовления добавьте чайную ложку уксуса или сока цитрусовых, чтобы блюдо получилось более ярким.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Помидоры

- Выбирайте плотные помидоры с гладкой кожицей. Зеленые помидоры дозревают при комнатной температуре.
- Храните помидоры при комнатной температуре в защищенном от солнца месте. После созревания используйте их в течение 1 недели. Помидоры, которые хранились не в холодильнике, вкуснее; храните их в холодильнике, только если они могут испортиться до использования.
- Вымойте помидоры перед употреблением в пищу — в сыром или в приготовленном виде.
- Помидоры содержат витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Легкий томатный соус

Ингредиенты:

1,5 чайной ложки растительного масла
1 нарезанная луковица
2,5 чашки нарезанных помидоров
2 нарубленных зубчика чеснока
1/2 чайной ложки орегано (по желанию)
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки перца

Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Добавьте лук и готовьте, пока он не станет мягким. Часто помешивайте.
2. Добавьте помидоры, чеснок, орегано, соль и перец.
3. Оставьте вариться на медленном огне 15–20 минут или пока смесь не загустеет.
4. Поливайте соусом пасту, рис или приготовленные овощи. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 5.

Чилийский салат с помидорами

Ингредиенты:

2 чашки лука, нарезанного тонкими кольцами
1/2 чайной ложки соли
8 чашек помидоров, нарезанных ломтиками
1/4 чашки базилика или кинзы, зелень порвать руками
1 столовая ложка растительного масла
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В маленькую миску выложите лук и посолите. Отставьте на 20–30 минут.
2. Промойте лук под проточной водой, чтобы удалить соль. Тщательно слейте воду.
3. Положите в большую миску помидоры, лук (с которого слита жидкость) и базилик или кинзу. Добавьте масло и тщательно перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 8. Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers Markets.

Советы

- 1 средний помидор — это около 1 чашки нарезанных помидоров.
- Нарезанные помидоры можно добавить в яичницу-болтунью.
- Сделайте сами томатный суп! Припустите нарезанный лук и чеснок до мягкости. Добавьте ваши любимые травы, нарезанные помидоры и бульон с низким содержанием соли. Готовьте 10–15 минут и подавайте на стол. Приятного аппетита!

Дети могут:

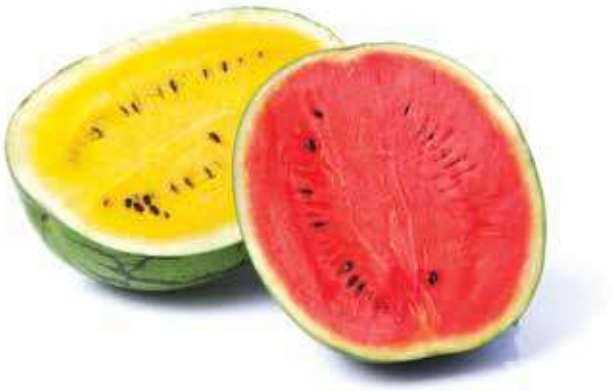
- Вымыть помидоры холодной водой.
- Растолочь или нарезать помидоры, чтобы сделать легкий соус или сальсу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Арбуз



- Хороший арбуз должен быть тяжелее, чем кажется на первый взгляд, без вмятин и мягких пятен.
- Храните неразрезанные арбузы в защищенном от солнца месте при комнатной температуре не дольше одной недели. Разрезанный арбуз может храниться в холодильнике не более 5 дней.
- Перед употреблением в пищу вымойте арбуз, разрежьте пополам или дольками и удалите косточки.
- Арбузы содержат витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Закуска из арбуза с пряностями

Ингредиенты:

3 чашки арбуза, нарезанного кубиками, с удаленными косточками
2 огурца, нарезанных тонкими ломтиками
1/2 нарезанной луковицы
1 морковь, нарезанная тонкими ломтиками
1/4 чашки яблочного уксуса
1 чайная ложка хлопьев красного перца
2 столовые ложки нарезанной мяты
1 столовая ложка нарезанной кинзы (по желанию)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и аккуратно перемешайте.
2. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам wchstv.com.

Сальса из арбуза и черной фасоли

Ингредиенты:

2 чашки нарезанного арбуза, с удаленными косточками
1 чашка вареной черной фасоли
1/2 чашки нарезанного лука
1 столовая ложка нарезанного зеленого перца чили
1 мелко рубленный зубчик чеснока
2 столовые ложки сока лайма
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка нарезанной кинзы (по желанию)

Способ приготовления:

1. Выложите все ингредиенты в большую миску и аккуратно перемешайте.
2. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4.

Советы

- Добавляйте кубики или шарики арбуза во фруктовые салаты.
- Выбирайте арбузы со светло-желтым пятном на корке. Это говорит о том, что арбуз спелый.
- Добавляйте кусочки арбуза в воду, чтобы приготовить освежающий напиток.

Дети могут:

- Вынуть мякоть арбуза ложкой, чтобы перекусить или добавить в какое-либо блюдо.
- Ложкой достать косточки из ломтиков арбуза.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
NYC Health

Зимняя зелень

- При выборе зелени следите, чтобы она была сочной и не вялой, с ярко-зелеными листьями.
- Не мойте зелень, заверните ее во влажное бумажное полотенце или чистое хлопчатобумажное кухонное полотенце, положите в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике 3–5 дней.
- Перед употреблением вымойте листья и нарежьте на небольшие кусочки.
- Зимняя зелень содержит витамин A, который полезен для глаз и кожи.

Салат из зеленолистных овощей с яблочной заправкой

Ингредиенты:

1 нарезанное яблоко
1 яблоко, натертое на терке
12 чашек нарезанных зеленолистных овощей (кудрявая капуста, листья горчицы или шпинат)
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 чайная ложка лимонного сока
2 столовые ложки растительного масла
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Выложите в большую миску нарезанное яблоко и зелень.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске тертое яблоко, уксус, лимонный сок и масло.
3. Добавьте заправку в зелень, хорошо перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 6. По материалам bonappetit.com.

Спаржевая фасоль с листовой капустой

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 чашка нарезанного лука
3 зубчика мелко рубленного чеснока
8 чашек рубленной листовой капусты
2 чашки нарезанных помидоров
1/4 чашки нарезанного укропа
1,5 чашки вареной или 1 банка (450 г или 15,5 унции) спаржевой фасоли; жидкость следует слить, а фасоль промыть
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте в течение 5 минут до мягкости. Часто помешивайте.
3. Добавьте зелень, помидоры, укроп и 1/2 чашки воды. Чтобы ничего не пригорело, при необходимости добавьте больше воды. Готовьте примерно 20–25 минут, пока зелень не станет мягкой.
4. Добавьте спаржевую фасоль. Добавьте соль и перец по вкусу. Перемешайте.
5. Сразу подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Количество порций — 4. По материалам nytimes.com.

Советы

- К зимней зелени относятся кудрявая капуста, листовая капуста, листья горчицы и мангольд. Разные виды зелени в рецептах взаимозаменяемы.
- Готовьте зимнюю зелень с маслом и чесноком, и у вас получится гарнир на скорую руку, или добавляйте ее в супы и рагу.
- Зелень можно приправить уксусом, имбирем, лимонным соком или хлопьями красного перца.

Дети могут:

- Вымыть листья холодной водой.
- Порвать листья на кусочки.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook **facebook.com/eatinghealthynyc**. Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **«farmers markets»** («сельскохозяйственные рынки»). Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт **jsyfruitveggies.org**. Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
Russian

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health