Farm to Heart

ROOTED IN COMMUNITY

Fresh Produce Recipe Book

APRIL JOY FARM

Providing healthy food choices for Fruit Valley families

SNAP-Ed
Washington State University Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact http://foodhelp.wa.gov or the Basic Food Program at 877-501-2233.

USDA and Washington State University are equal opportunity providers and employers.

Fruits, Stems, & Leaves Index

Apples
- Chicory-Apple Salad……pg. 32-34
- Cucumber Celery Salad……pg. 53-55
- Cucumber Pear Apple Salad……..pg. 56-58
- Rainbow Salad with Toasted Walnuts..pg. 178-180

Cabbage
- Cabbage-Kale Slaw……..pg. 17-19
- Chinese Noodle Salad……pg. 35-37
- Comforting Cabbage Barley Soup……pg. 47-49
- Italian Cabbage with Tomato & Rice….pg. 106-108
- Radish Cabbage Slaw with Cilantro……pg. 175-177
- Roasted Cabbage with Dijon Sauce……pg. 190-192
- Stir-fried Ramen & Vegetables……..pg. 247-249
- Winter Cabbage Stir-fry……..pg. 265-267

Cauliflower
- Lemony Carrot Cauliflower Soup…….pg. 118-120
- Sesame Romanesco Sauté……pg. 220-222

Celery
- Braised Celery……..pg. 14-16
- Celery Lentil Salad……..pg. 23-25
- Cucumber Celery Salad……pg. 53-55

Cucumber
- Colorful Potato Salad……..pg. 44-46
- Cucumber Celery Salad……pg. 53-55
- Cucumber Pear Apple Salad……..pg. 56-58
- Cucumber Salad with Crispy Chickpeas….pg. 59-61
- Cucumber Salad & Dressing…..……pg. 62-64
- Fennel Cucumber Salad……pg. 79-81
- Lentil Salad……pg. 121-123
- Quick Refrigerator Pickles……pg. 166-168

Fennel
- Fennel & Radish Rice Salad……pg. 76-78
- Fennel Cucumber Salad……pg. 79-81
- Fennel & Rice with Meatballs……pg. 82-84
- Golden Rice Pilaf……..pg. 88-90
- Pasta with Fennel, Greens & Herbs……pg. 145-147
- Stir-fried Ramen & Vegetables……..pg. 247-249

Green Beans
- Green Bean & Pork Stir-Fry……pg. 91-93
- Sesame Green Beans Sauté……..pg. 217-219

Herbs
- Cilantro Sauce……pg. 38-40
- Salmoriglio- Sicilian Oregano Sauce…….pg. 205-207
- Spinach & Herb Hummus……pg. 238-240

Kohlrabi
- “Cream” of Kohlrabi Soup……..pg. 5-7
- Chicken Lettuce Wraps……..pg. 29-30
- Quick Refrigerator Pickles……pg. 166-168
- Radish & Kohlrabi Slaw……..pg. 172-174
- Rice Salad Viva Mexico……pg. 184-186

Leafy Greens
- Chard & Chickpeas……pg. 26-28
- Chard- Polenta Soup with Swiss Chard…..pg. 148-150
- Chard- Swiss Chard & Sausage Pasta……pg. 250-252
- Chard- Swiss Chard Crostata……..pg. 253-255
- Chard with Lemon & Breadcrumbs……pg. 256-258
- Chicory-Apple Salad……pg. 32-34
- Collard & Tomato Salad……..pg. 41-43
- Collards- Long Cooked……pg. 124-126
- Collards- Potatoes & Sausage Sauté…….pg. 151-153
- Greens & Curried Potatoes……pg. 65-67
- Greens Soup……..pg. 94-96
- Greens Salsa Verde……pg. 136-138
- Greens- Pasta with Fennel & Herbs……pg. 145-147
- Green Salad……pg. 226-228
- Greens- Stir-fried Ramen & Vegetables….pg. 247-249
- Kale- Cabbage Slaw……..pg. 17-19
- Kale & Beet Salad……pg. 109-111
- Kale- Kamut Pilaf……pg. 115-117
- Kale- Minestrone with Winter Squash……pg. 133-135
- Kale- Rainbow Salad……pg. 178-180
- Mustard Greens- Sauteed with Garlic…….pg. 211-213
- Prize Choy Stir-fry over Rice……..pg. 154-156
- Prize Choy- Quick Garlic Prize Choy…….pg. 160-162
- Radicchio- Roasted Balsamic Radicchio…pg. 187-189
- Spinach & Herb Hummus……pg. 238-240

Peppers
- Blistered Shishito Peppers……pg. 11-13
- Grilled Mediterranean Salad.....pg. 100-102
- Mexican Macaroni Salad……pg. 130-132
- Mixed Greens Salsa Verde……pg. 136-138
- Squash Casserole with Chilies……pg. 241-243

Rhubarb
- Rhubarb Oat Bar Cookies……pg. 181-183
- Roasted Rhubarb & Roots……pg. 196-198

Tomatoes
- Collard & Tomato Salad……pg. 41-43
- Colorful Potato Salad……pg. 44-46
- Grilled Mediterranean Salad.....pg. 100-102
- Kamut Mediterranean Salad……pg. 112-114
- Lentil Salad……pg. 121-123
- Mexican Macaroni Salad……pg. 130-132
- Simple Tomato Sauce……pg. 229-231
- Spaghetti with Tomato-Basil Sauce…….pg. 232-234
- Tomato Salad Francais……pg. 259-261

Winter Squash
- Curried Squash Soup……pg. 68-70
- Minestrone with Winter Squash……..pg. 133-135
- Roasted Delicata Squash……pg. 193-195
- Savory Squash Soup……pg. 214-216
- Squash Casserole with Chilies……pg. 241-243
- Squash Gnocchi……pg. 244-246

Zucchini
- Chinese Noodle Salad……pg. 35-37
- Grilled Eggplant & Zucchini Rice Salad.....pg. 97-99
- Grilled Mediterranean Salad.....pg. 100-102
- Kamut Mediterranean Salad……pg. 112-114
- Rice Salad Viva Mexico……pg. 184-186
- Simple Grated Zucchini……pg. 223-225
- Spaghetti with Zucchini & Herbs……..pg. 235-237
- Zucchini Bread……pg. 268-270
- Zucchini Patties……pg. 271-273

Root Vegetables Index

Mixed Root Vegetables
- Chicken Lettuce Wraps……..pg. 29-30
- Mixed Greens Salsa Verde……pg. 136-138
- Quick Refrigerator Pickles……pg. 166-168
- Roasted Roots with Vinaigrette……pg. 199-201
- Vegetable Vindaloo- Spicy Curry……pg. 262-264

Beets
- Kale & Beet Salad……pg. 109-111
- Quick Sauteed Beets and Carrots……pg. 169-171
- Roasted Rhubarb & Roots……pg. 196-198

Carrots
- Golden Rice Pilaf……..pg. 88-90
- Kamut Pilaf……pg. 115-117
- Lemony Carrot Cauliflower Soup……pg. 118-120
- Minestrone with Winter Squash……..pg. 133-135
- Carrots Two Ways……pg. 139-140
- Mustard Roasted Vegetables……pg. 142-144
- Pureed Carrot Soup……pg. 157-159
- Quick Sauteed Beets and Carrots……pg. 169-171
- Rainbow Salad with Toasted Walnuts….pg. 178-180
- Roasted Rhubarb & Roots……pg. 196-198

Celery Root
- Mashed Celery Root with Garlic……pg. 127-129

Onion
- Caramelized Onion……pg. 20-22
- Quick Pickled Onion……pg. 163-165

Potatoes
- Colorful Potato Salad……pg. 44-46
- Greens & Curried Potatoes……pg. 65-67
- Curried Squash Soup……pg. 68-70
- Mustard Roasted Vegetables……pg. 142-144
- Potatoes, Collards, & Sausage Sauté…..pg. 151-153
- Roasted Rhubarb & Roots……pg. 196-198
- Root Vegetable Fries……..pg. 202-204
- Savory Squash Soup……pg. 214-216

Radish
- Fennel & Radish Rice Salad……pg. 76-78
- Honey Roasted Radishes & Turnips……pg. 103-105
- Radish & Kohlrabi Slaw……..pg. 172-174
- Radish Cabbage Slaw with Cilantro……pg. 175-177
- Rainbow Salad with Toasted Walnuts….pg. 178-180
- Salsa Salad……pg. 208-210

Turnips & Rutabagas
- Crusty Rutabaga Steaks……..pg. 50-52
- Honey Roasted Radishes & Turnips……pg. 103-105
- Mustard Roasted Vegetables……pg. 142-144
- Roasted Rhubarb & Roots……pg. 196-198
- Root Vegetable Fries……..pg. 202-204
- Salsa Salad……pg. 208-210

Other Index

Beans/Lentils
- Celery Lentil Salad……pg. 23-25
- Chard & Chickpeas……pg. 26-28
- Collard & Tomato Salad……pg. 41-43
- Cucumber Salad with Crispy Chickpeas…..pg. 59-61
- Frijoles de la Olla- Savory Cooked Beans…pg. 85-87
- Lentil Salad……pg. 121-123
- Minestrone with Winter Squash……..pg. 133-135
- Polenta Soup with Swiss Chard……..pg. 148-150
- Rice Salad Viva Mexico……pg. 184-186
- Spinach & Herb Hummus……pg. 238-240

Sauces & Toppings
- Balsamic Glaze……..pg. 8-10
- Dip Your Veggies Ranch……pg. 71-73
- Easy Homemade Croutons……..pg. 74-75

“Cream” of Kohlrabi Soup

Serves 4

Ingredients:
2 tablespoons olive oil
1 yellow or white onion, diced
3 cloves garlic, minced
¼ tsp red pepper flakes
8 oz. Yukon gold potatoes, peeled and cubed
16 oz. kohlrabi, peeled and cubed
4 cups vegetable broth
1 bay leaf
Fresh herbs for serving (optional)

Recipe by Yup, it’s Vegan

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: In a stockpot, heat the olive oil. Add the onion and a pinch of salt and cook with occasional stirring until the onion is softened but not browning, 4 to 5 minutes. Add the garlic, black pepper, and red pepper flakes, and cook another 60 seconds or until garlic is fragrant.
Add the cubed potatoes and kohlrabi, stirring to combine, and cook for about 1 minute. Add the vegetable broth and bay leaf. Bring the mixture to a boil, then reduce it to a simmer. Continue to cook, stirring occasionally, until the kohlrabi and potatoes are tender, about 20-25 minutes.
Remove the bay leaf. Use an immersion blender to puree the soup until smooth; or transfer to a blender or food processor and puree in batches. Season to taste with additional salt, pepper, and olive oil.
NOTE: Kohlrabi Greens- Wash the greens well and cut them into bite-sized pieces. Preheat the oven to 350 Fahrenheit. Dry the greens very well, toss them with a very light coating of olive oil, salt them, and bake them on a baking sheet until crisp and lightly browned, about 6-10 minutes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA’S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

“Cream” of Kohlrabi Soup

Serves 4

Ingredients:
2 tablespoons olive oil
1 yellow or white onion, diced
3 cloves garlic, minced
¼ tsp red pepper flakes
8 oz. Yukon gold potatoes, peeled and cubed
16 oz. kohlrabi, peeled and cubed
4 cups vegetable broth
1 bay leaf
Fresh herbs for serving (optional)

Recipe by Yup, it’s Vegan

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: In a stockpot, heat the olive oil. Add the onion and a pinch of salt and cook with occasional stirring until the onion is softened but not browning, 4 to 5 minutes. Add the garlic, black pepper, and red pepper flakes, and cook another 60 seconds or until garlic is fragrant.
Add the cubed potatoes and kohlrabi, stirring to combine, and cook for about 1 minute. Add the vegetable broth and bay leaf. Bring the mixture to a boil, then reduce it to a simmer. Continue to cook, stirring occasionally, until the kohlrabi and potatoes are tender, about 20-25 minutes.
Remove the bay leaf. Use an immersion blender to puree the soup until smooth; or transfer to a blender or food processor and puree in batches. Season to taste with additional salt, pepper, and olive oil.
NOTE: Kohlrabi Greens- Wash the greens well and cut them into bite-sized pieces. Preheat the oven to 350 Fahrenheit. Dry the greens very well, toss them with a very light coating of olive oil, salt them, and bake them on a baking sheet until crisp and lightly browned, about 6-10 minutes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA’S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

“Crema” de sopa de colinabo

4 porciones

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla o blanca, picada
3 dientes de ajo, picados
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
8 oz. Papas Yukon Gold, peladas y en cubos
16 oz. colinabo, pelado y en cubos
4 tazas de caldo de verduras
1 hoja de laurel
Hierbas frescas para servir (opcional)

Receta de *Yup, it’s Vegan*

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.*

COCINAR: En una olla, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla y una pizca de sal y cocine revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla se ablande pero no se dore, de 4 a 5 minutos. Agregue el ajo, la pimienta negra y las hojuelas de pimiento rojo, y cocine otros 60 segundos o hasta que el ajo esté fragante.

Agregue las papas en cubos y el colinabo, revolviendo para combinar, y cocine aproximadamente 1 minuto. Añada el caldo de verduras y la hoja de laurel. Lleve la mezcla a ebullición, luego reduzca a fuego lento. Continúe cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que el colinabo y las papas estén tiernos, unos 20-25 minutos.

Retire la hoja de laurel. Use una licuadora de inmersión para hacer puré hasta que la sopa quede suave; o transfiéralo a una licuadora o procesador de alimentos y haga puré en tandas. Sazone al gusto con sal, pimienta y aceite de oliva.

NOTA: Hojas verdes de colinabo: Lave bien las hojas y córtelas en trozos pequeños. Precaliente el horno a 350 F. Séquelas muy bien, mezcle con una capa muy ligera de aceite de oliva, sal y las coloca en una bandeja para hornear hasta que estén crujientes y ligeramente doradas, aproximadamente de 6 a 10 minutos.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

“Crema” de sopa de colinabo

4 porciones

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla o blanca, picada
3 dientes de ajo, picados
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
8 oz. Papas Yukon Gold, peladas y en cubos
16 oz. colinabo, pelado y en cubos
4 tazas de caldo de verduras
1 hoja de laurel
Hierbas frescas para servir (opcional)

Receta de *Yup, it’s Vegan*

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.*

COCINAR: En una olla, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla y una pizca de sal y cocine revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla se ablande pero no se dore, de 4 a 5 minutos. Agregue el ajo, la pimienta negra y las hojuelas de pimiento rojo, y cocine otros 60 segundos o hasta que el ajo esté fragante.

Agregue las papas en cubos y el colinabo, revolviendo para combinar, y cocine aproximadamente 1 minuto. Añada el caldo de verduras y la hoja de laurel. Lleve la mezcla a ebullición, luego reduzca a fuego lento. Continúe cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que el colinabo y las papas estén tiernos, unos 20-25 minutos.

Retire la hoja de laurel. Use una licuadora de inmersión para hacer puré hasta que la sopa quede suave; o transfiéralo a una licuadora o procesador de alimentos y haga puré en tandas. Sazone al gusto con sal, pimienta y aceite de oliva.

NOTA: Hojas verdes de colinabo: Lave bien las hojas y córtelas en trozos pequeños. Precaliente el horno a 350 F. Séquelas muy bien, mezcle con una capa muy ligera de aceite de oliva, sal y las coloca en una bandeja para hornear hasta que estén crujientes y ligeramente doradas, aproximadamente de 6 a 10 minutos.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

«Сливочный» суп из кольраби

4 порции
Ингредиенты:
2 столовые ложки оливкового масла
1 желтая или белая луковица, нарезанная кубиками
3 зубчика чеснока, измельченные
¼ чайной ложки хлопьев красного перца
8 унций юконского золотого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками
16 унций кольраби, очищенной и нарезанной кубиками
4 стакана овощного бульона
1 лавровый лист
Свежая зелень для подачи (по желанию)

Рецепт из: *Yup, it's Vegan*

***МОЙТЕ** - Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюле разогрейте оливковое масло. Добавьте лук и щепотку соли и готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, но не подрумянится, от 4 до 5 минут. Добавьте чеснок, черный перец и хлопья красного перца и готовьте еще 60 секунд или пока чеснок не станет ароматным. Добавьте нарезанный кубиками картофель и кольраби, перемешайте и готовьте около 1 минуты. Добавьте овощной бульон и лавровый лист. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Продолжайте готовить, периодически помешивая, пока кольраби и картофель не станут мягкими, около 20-25 минут.
Удалите лавровый лист. Используйте погружной блендер, чтобы пюрировать суп до получения однородной массы; или переложите в блендер или кухонный комбайн и пюрируйте партиями. Приправьте по вкусу дополнительной солью, перцем и оливковым маслом.
ПРИМЕЧАНИЕ. Зелень кольраби. Хорошо промойте зелень и нарежьте ее на небольшие кусочки. Разогрейте духовку до 350 градусов по Фаренгейту. Очень хорошо высушите зелень, смешайте ее с очень тонким слоем оливкового масла, посолите и запекайте на противне, пока зелень не станет хрустящей и слегка не подрумянится, примерно 6-10 минут.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

«Сливочный» суп из кольраби

4 порции
Ингредиенты:
2 столовые ложки оливкового масла
1 желтая или белая луковица, нарезанная кубиками
3 зубчика чеснока, измельченные
¼ чайной ложки хлопьев красного перца
8 унций юконского золотого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками
16 унций кольраби, очищенной и нарезанной кубиками
4 стакана овощного бульона
1 лавровый лист
Свежая зелень для подачи (по желанию)

Рецепт из: *Yup, it's Vegan*

***МОЙТЕ** - Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюле разогрейте оливковое масло. Добавьте лук и щепотку соли и готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, но не подрумянится, от 4 до 5 минут. Добавьте чеснок, черный перец и хлопья красного перца и готовьте еще 60 секунд или пока чеснок не станет ароматным. Добавьте нарезанный кубиками картофель и кольраби, перемешайте и готовьте около 1 минуты. Добавьте овощной бульон и лавровый лист. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Продолжайте готовить, периодически помешивая, пока кольраби и картофель не станут мягкими, около 20-25 минут.
Удалите лавровый лист. Используйте погружной блендер, чтобы пюрировать суп до получения однородной массы; или переложите в блендер или кухонный комбайн и пюрируйте партиями. Приправьте по вкусу дополнительной солью, перцем и оливковым маслом.
ПРИМЕЧАНИЕ. Зелень кольраби. Хорошо промойте зелень и нарежьте ее на небольшие кусочки. Разогрейте духовку до 350 градусов по Фаренгейту. Очень хорошо высушите зелень, смешайте ее с очень тонким слоем оливкового масла, посолите и запекайте на противне, пока зелень не станет хрустящей и слегка не подрумянится, примерно 6-10 минут.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Balsamic Glaze

Makes 2/3 cup

Ingredients:
1 cup balsamic vinegar
1/4 cup pure maple syrup OR sugar

Directions
WASH- Wash hands with soap and water.

Bring vinegar and maple syrup to a boil in a small saucepan over medium-high. Cook, undisturbed, until reduced by half, 10 to 12 minutes.

Glaze may be covered and stored in refrigerator up to 2 weeks.

Balsamic vinegar and a sweetener like maple syrup or sugar make a balanced, sweet-tangy glaze that's the perfect consistency for drizzling over roasted or grilled vegetables, or to use as a glaze for different types of meat, like spare ribs or pork.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Balsamic Glaze

Recipe by Jeanne Franke

Makes 2/3 cup

Ingredients:
1 cup balsamic vinegar
1/4 cup pure maple syrup OR sugar

Directions
WASH- Wash hands with soap and water.

Bring vinegar and maple syrup to a boil in a small saucepan over medium-high. Cook, undisturbed, until reduced by half, 10 to 12 minutes.

Glaze may be covered and stored in refrigerator up to 2 weeks.

Balsamic vinegar and a sweetener like maple syrup or sugar make a balanced, sweet-tangy glaze that's the perfect consistency for drizzling over roasted or grilled vegetables, or to use as a glaze for different types of meat, like spare ribs or pork.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Glaseado balsámico

Receta de Jeanne Franke

Rinde aproximadamente 2/3 taza

Ingredientes

1 taza de vinagre balsámico
1/4 taza de jarabe de arce puro o azúcar

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón.

Hierva el vinagre y el jarabe de arce o azúcar en una cacerola pequeña a fuego medio-alto. Cocine, sin mezclar, hasta que se reduzca a la mitad, unos 10 a 12 minutos.

Se puede cubrir y almacenar el glaseado en el refrigerador hasta por 2 semanas.

El vinagre balsámico y un edulcorante como el jarabe de arce o azúcar crean un glaseado equilibrado y agridulce que tiene la consistencia perfecta para rociar sobre verduras asadas o para usar como glaseado para diferentes tipos de carne, como costillas de cerdo/puerco.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Glaseado balsámico

Receta de Jeanne Franke

Rinde aproximadamente 2/3 taza

Ingredientes

1 taza de vinagre balsámico
1/4 taza de jarabe de arce puro o azúcar

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón.

Hierva el vinagre y el jarabe de arce o azúcar en una cacerola pequeña a fuego medio-alto. Cocine, sin mezclar, hasta que se reduzca a la mitad, unos 10 a 12 minutos.

Se puede cubrir y almacenar el glaseado en el refrigerador hasta por 2 semanas.

El vinagre balsámico y un edulcorante como el jarabe de arce o azúcar crean un glaseado equilibrado y agridulce que tiene la consistencia perfecta para rociar sobre verduras asadas o para usar como glaseado para diferentes tipos de carne, como costillas de cerdo/puerco.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Бальзамическая глазурь

***Мойте**- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.*

Исход 2/3 стакана

Ингредиенты:

1 стакан бальзамического уксуса

1/4 стакана чистого кленового сиропа ИЛИ сахара

В маленькой кастрюле доведите уксус и кленовый сироп до кипения на среднем огне. Готовьте, не мешая, пока объем не уварится на половину, 10–12 минут.

Глазурь можно накрыть и хранить в холодильнике до 2 недель.

Бальзамический уксус и подсластитель, такой как кленовый сироп или сахар, образуют сбалансированную сладковато-острую глазурь идеальной консистенции для употребления с жареными или приготовленными на гриле овощами или для использования в качестве глазури для различных видов мяса, таких как свинина или свинные ребрышки.

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Бальзамическая глазурь

Рецепт Jeanne Franke

***Мойте**- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.*

Исход 2/3 стакана

Ингредиенты:

1 стакан бальзамического уксуса

1/4 стакана чистого кленового сиропа ИЛИ сахара

В маленькой кастрюле доведите уксус и кленовый сироп до кипения на среднем огне. Готовьте, не мешая, пока объем не уварится на половину, 10–12 минут.

Глазурь можно накрыть и хранить в холодильнике до 2 недель.

Бальзамический уксус и подсластитель, такой как кленовый сироп или сахар, образуют сбалансированную сладковато-острую глазурь идеальной консистенции для употребления с жареными или приготовленными на гриле овощами или для использования в качестве глазури для различных видов мяса, таких как свинина или свинные ребрышки.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Blistered Shishito Peppers

Recipe by Pamela Salzman

Serves 4

Ingredients
1 6-ounce bag shishito peppers
2 Tablespoons olive oil
sea salt to taste
juice of half of a lemon (optional)
Instructions

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Instructions
Heat a large skillet (preferable cast iron) over medium heat until hot. Add the oil. When the oil is hot, but not smoking, add the shishito peppers. Spread out into one layer and allow to cook for 2 ½ minutes or until completely blackened and blistered on the underside. Flip the peppers and repeat on the other side, another 2 ½ minutes. If the peppers are sufficiently blistered, but not soft, cover the pan and turn the heat down to low and cook another minute or two.
Remove the peppers from the heat and sprinkle with salt (and lemon juice if using). Serve immediately.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Blistered Shishito Peppers

Recipe by Pamela Salzman

Serves 4

Ingredients
1 6-ounce bag shishito peppers
2 Tablespoons olive oil
sea salt to taste
juice of half of a lemon (optional)
Instructions

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Instructions
Heat a large skillet (preferable cast iron) over medium heat until hot. Add the oil. When the oil is hot, but not smoking, add the shishito peppers. Spread out into one layer and allow to cook for 2 ½ minutes or until completely blackened and blistered on the underside. Flip the peppers and repeat on the other side, another 2 ½ minutes. If the peppers are sufficiently blistered, but not soft, cover the pan and turn the heat down to low and cook another minute or two.
Remove the peppers from the heat and sprinkle with salt (and lemon juice if using). Serve immediately.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Receta de pimientos shishito con ampollas

Receta de Pamela Salzman

Para 4 personas

Ingredientes

1 bolsa de 6 onzas de pimientos shishito
2 cucharadas de aceite de oliva
sal marina al gusto
Jugo de medio limón (opcional)

Preparación

Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Caliente una sartén grande (preferiblemente de hierro fundido) a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue el aceite. Cuando el aceite esté caliente, pero sin humear, añade los pimientos shishito. Extiéndalos en una sola capa y deje cocinar durante 2 ½ minutos o hasta que estén completamente ennegrecidos y ampollados en la parte inferior. Voltee los pimientos y repita del otro lado, otros 2 ½ minutos. Si los pimientos están lo suficientemente ampollados, pero no blandos, cubra la sartén y baje el fuego a bajo y cocine uno o dos minutos más. Personalmente, prefiero que los pimientos estén completamente blandos y no crujientes.
Retire los pimientos del fuego y espolvoree con sal (y jugo de limón si lo usa). Servir inmediatamente.
.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Receta de pimientos shishito con ampollas

Receta de Pamela Salzman

Para 4 personas

Ingredientes

1 bolsa de 6 onzas de pimientos shishito
2 cucharadas de aceite de oliva
sal marina al gusto
Jugo de medio limón (opcional)

Preparación

Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Caliente una sartén grande (preferiblemente de hierro fundido) a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue el aceite. Cuando el aceite esté caliente, pero sin humear, añade los pimientos shishito. Extiéndalos en una sola capa y deje cocinar durante 2 ½ minutos o hasta que estén completamente ennegrecidos y ampollados en la parte inferior. Voltee los pimientos y repita del otro lado, otros 2 ½ minutos. Si los pimientos están lo suficientemente ampollados, pero no blandos, cubra la sartén y baje el fuego a bajo y cocine uno o dos minutos más. Personalmente, prefiero que los pimientos estén completamente blandos y no crujientes.
Retire los pimientos del fuego y espolvoree con sal (y jugo de limón si lo usa). Servir inmediatamente.
.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Рецепт пузырчатого перца шишито

Автор: Памела Зальцман (Pamela Salzman)

Порции: 4

Ингредиенты
· 1 пакетик перца шишито весом 6 унций
· 2 столовые ложки оливкового масла
· морская соль по вкусу (я люблю использовать соль в виде хлопьев)
· сок половинки лимона (по желанию)

Инструкция
1. Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
2. Нагрейте большую сковороду (предпочтительно чугунную) на ср еднем огне, пока она не станет горячей. Добавьте масло. Когда масло нагреется, но не дымится, добавьте перец шишито. Разложите в один слой и готовьте в течение 2,5 минут или до полного почернения и образования пузырей на нижней стороне. Переверните перец и повторите с другой стороны еще 2,5 минуты. Если перец достаточно вздут, но не стал мягким, накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь до минимума и готовьте еще минуту или две. Я лично предпочитаю, чтобы перец был полностью мягким и не хрустящим.
2. Снимите перец с огня и посыпьте солью (и лимонным соком, если используете). Подавайте немедленно.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Рецепт пузырчатого перца шишито

Автор: Памела Зальцман (Pamela Salzman)

Порции: 4

Ингредиенты
· 1 пакетик перца шишито весом 6 унций
· 2 столовые ложки оливкового масла
· морская соль по вкусу (я люблю использовать соль в виде хлопьев)
· сок половинки лимона (по желанию)

Инструкция
1. Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
2. Нагрейте большую сковороду (предпочтительно чугунную) на ср еднем огне, пока она не станет горячей. Добавьте масло. Когда масло нагреется, но не дымится, добавьте перец шишито. Разложите в один слой и готовьте в течение 2,5 минут или до полного почернения и образования пузырей на нижней стороне. Переверните перец и повторите с другой стороны еще 2,5 минуты. Если перец достаточно вздут, но не стал мягким, накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь до минимума и готовьте еще минуту или две. Я лично предпочитаю, чтобы перец был полностью мягким и не хрустящим.
2. Снимите перец с огня и посыпьте солью (и лимонным соком, если используете). Подавайте немедленно.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Braised Celery

Attributed to Julia Chiles

Makes 3-4 Servings

Ingredients:
6-8 stalks celery, scrubbed and ends trimmed
1 Tbsp butter
½ cup stock or bouillon
Salt and pepper to taste

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Cut celery into about ½-inch slices on the diagonal. Heat butter in a large skillet over medium heat. Add celery and cook until it starts to become tender, about 5 minutes. Add broth, reduce heat to low, cover and simmer for 5 minutes. Uncover, raise the heat and cook until broth has reduced to a glaze. Taste and season as needed.

NOTE: This quick-to-prepare dish is a wonderful side for any meats or grains.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Braised Celery

Attributed to Julia Chiles

Makes 3-4 Servings

Ingredients:
6-8 stalks celery, scrubbed and ends trimmed
1 Tbsp butter
½ cup stock or bouillon
Salt and pepper to taste

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Cut celery into about ½-inch slices on the diagonal. Heat butter in a large skillet over medium heat. Add celery and cook until it starts to become tender, about 5 minutes. Add broth, reduce heat to low, cover and simmer for 5 minutes. Uncover, raise the heat and cook until broth has reduced to a glaze. Taste and season as needed.

NOTE: This quick-to-prepare dish is a wonderful side for any meats or grains.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Apio estofado

Atribuido a Julia Chiles

Rinde 3-4 porciones
Ingredientes:

6-8 tallos de apio, lavados y con las puntas recortadas
1 cucharada de mantequilla
½ taza de caldo
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Corte el apio en rodajas de aproximadamente ½ pulgada en diagonal. Caliente la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregue el apio y cocine hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Agregue el caldo, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Destape, suba el fuego y cocine hasta que el caldo se haya reducido a un glaseado. Pruebe y sazone según sea necesario.

NOTA: Este plato de preparación rápida es un acompañamiento maravilloso para cualquier carne o grano.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Apio estofado

Atribuido a Julia Chiles

Rinde 3-4 porciones
Ingredientes:

6-8 tallos de apio, lavados y con las puntas recortadas
1 cucharada de mantequilla
½ taza de caldo
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Corte el apio en rodajas de aproximadamente ½ pulgada en diagonal. Caliente la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregue el apio y cocine hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Agregue el caldo, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Destape, suba el fuego y cocine hasta que el caldo se haya reducido a un glaseado. Pruebe y sazone según sea necesario.

NOTA: Este plato de preparación rápida es un acompañamiento maravilloso para cualquier carne o grano.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Тушеный сельдерей

Приписывается *Julia Chiles*

На 3-4 порции
Ингредиенты:

6-8 стеблей сельдерея, почистить и обрезать кончики
1 столовая ложка сливочного масла
½ стакана бульона
Соль и перец по вкусу

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Нарежьте сельдерей ломтиками толщиной около 1,5 см по диагонали. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте сельдерей и готовьте, пока он не станет мягким, около 5 минут. Влейте бульон, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 5 минут. Снимите крышку, увеличьте огонь и варите, пока бульон не превратится в глазурь. Попробуйте и приправьте по мере необходимости.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это быстрое в приготовлении блюдо является прекрасным гарниром к любому мясу или крупе.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Тушеный сельдерей

Приписывается *Julia Chiles*

На 3-4 порции
Ингредиенты:

6-8 стеблей сельдерея, почистить и обрезать кончики
1 столовая ложка сливочного масла
½ стакана бульона
Соль и перец по вкусу

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*

Нарежьте сельдерей ломтиками толщиной около 1,5 см по диагонали. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте сельдерей и готовьте, пока он не станет мягким, около 5 минут. Влейте бульон, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 5 минут. Снимите крышку, увеличьте огонь и варите, пока бульон не превратится в глазурь. Попробуйте и приправьте по мере необходимости.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это быстрое в приготовлении блюдо является прекрасным гарниром к любому мясу или крупе.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками

Cabbage-Kale Slaw with Sunflower Seeds

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients – Serves 4
WASH- Wash hands with soap and water.
Gently rub produce under cold running water.

1 ½ cups cabbage, very thinly sliced
1 ½ cups kale, ribs removed and diced fine, and leaves very thinly sliced
¼ cup sunflower seed hearts (sunflower seeds removed from their hull)
½ cup Ranch dressing
Salt and pepper

Mix all ingredients together well, and add salt and pepper to taste. This simple but tasty salad can be made with a variety of raw fresh vegetables: thinly slice or grate kohlrabi, carrots, fennel, arugula, turnips or beets (which will turn it pink). Leftovers are delicious in a sandwich!

Ranch Dressing – makes 3 cups
2 cups plain yogurt (Greek yogurt makes a thicker version – also good)
1 cup mayonnaise
1 clove garlic, minced
3 green onions **or** 3 Tbsp minced chives, **or** 3 Tbsp minced onion
1 cup tightly packed parsley or celery leaves, minced
Salt and pepper

Mix well and season with salt and pepper. You can vary this dressing with other fresh minced herbs, such as oregano, sage, dill, rosemary, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cabbage-Kale Slaw with Sunflower Seeds

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients – Serves 4
WASH- Wash hands with soap and water.
Gently rub produce under cold running water.

1 ½ cups cabbage, very thinly sliced
1 ½ cups kale, ribs removed and diced fine, and leaves very thinly sliced
¼ cup sunflower seed hearts (sunflower seeds removed from their hull)
½ cup Ranch dressing
Salt and pepper

Mix all ingredients together well, and add salt and pepper to taste. This simple but tasty salad can be made with a variety of raw fresh vegetables: thinly slice or grate kohlrabi, carrots, fennel, arugula, turnips or beets (which will turn it pink). Leftovers are delicious in a sandwich!

Ranch Dressing – makes 3 cups
2 cups plain yogurt (Greek yogurt makes a thicker version – also good)
1 cup mayonnaise
1 clove garlic, minced
3 green onions **or** 3 Tbsp minced chives, **or** 3 Tbsp minced onion
1 cup tightly packed parsley or celery leaves, minced
Salt and pepper

Mix well and season with salt and pepper. You can vary this dressing with other fresh minced herbs, such as oregano, sage, dill, rosemary, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de repollo y col rizada con semillas de girasol

Receta de Jeanne Franke

Instrucciones - se sirve 4

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón.

Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

1 taza de repollo, en rodajas muy finas
1 taza de col rizada, costillas deshebradas y cortadas en trozos finos, y hojas muy finas

¼ taza de corazones de semillas de girasol (semillas de girasol quitadas del casco)
½ taza de aderezo ranch
Sal y pimiento

Mezcle bien todos los ingredientes, y añada sal y pimienta al gusto. Esta ensalada sencilla pero sabrosa puede hacerse con una variedad de vegetales frescos crudos: colinabo en rodajas finas o rallado, zanahorias, hinojo, rúcula, nabos o betabel (que la pondrá rosada). Las sobras son deliciosas en un sándwich!

Aderezo ranch - se hace 3 tazas
2 tazas de yogur natural (el yogur griego es una versión más gruesa - también es bueno)
1 taza de mayonesa
1 diente de ajo, picado
3 cebollas verdes o 3 cucharadas de cebollino picado, o 3 cucharadas de cebolla picada
1 taza de hojas de perejil o de apio bien apretadas, picadas
Sal y pimiento

Mezcle bien y sazone con sal y pimienta. Puede variar este aderezo con otras hierbas frescas picadas, como orégano, salvia, eneldo, romero, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de repollo y col rizada con semillas de girasol

Receta de Jeanne Franke

Instrucciones - se sirve 4

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón.

Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

1 taza de repollo, en rodajas muy finas
1 taza de col rizada, costillas deshebradas y cortadas en trozos finos, y hojas muy finas

¼ taza de corazones de semillas de girasol (semillas de girasol quitadas del casco)
½ taza de aderezo ranch
Sal y pimiento

Mezcle bien todos los ingredientes, y añada sal y pimienta al gusto. Esta ensalada sencilla pero sabrosa puede hacerse con una variedad de vegetales frescos crudos: colinabo en rodajas finas o rallado, zanahorias, hinojo, rúcula, nabos o betabel (que la pondrá rosada). Las sobras son deliciosas en un sándwich!

Aderezo ranch - se hace 3 tazas
2 tazas de yogur natural (el yogur griego es una versión más gruesa - también es bueno)
1 taza de mayonesa
1 diente de ajo, picado
3 cebollas verdes o 3 cucharadas de cebollino picado, o 3 cucharadas de cebolla picada
1 taza de hojas de perejil o de apio bien apretadas, picadas
Sal y pimiento

Mezcle bien y sazone con sal y pimienta. Puede variar este aderezo con otras hierbas frescas picadas, como orégano, salvia, eneldo, romero, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Капустный салат с семечками подсолнуха

Рецепт Jeanne Franke

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

1 ½ стакана капусты, очень тонко нарезанной
1 ½ стакана капусты типа кейл, удалить ребра и нарезать мелкими кубиками, листья также очень тонко нарезать
¼ стакана сердцевины семечек подсолнуха
(семечки очищенные от шелухи)
½ стакана соуса Ранч
Соль и перец

Хорошо перемешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец по вкусу.
Этот простой, но вкусный салат можно приготовить из различных сырых свежих овощей: тонко нарезать или натереть на терке кольраби, морковь, фенхель, рукколу, репу или свеклу (которая сделает его розовым). Остатки очень вкусные в бутерброде!

Соус Ранч – исход 3 стакана

2 стакана простого йогурта (из греческого йогурта получается более густая версия — тоже хорошо)
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока, измельченный
3 зеленые луковицы, измельченные, или 3 ст.л. измельченного лука
1 стакан плотно упакованных листьев петрушки или сельдерея, измельченных
Соль и перец

Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Вы можете разнообразить эту заправку другими свежими измельченными травами, такими как орегано, шалфей, укроп, розмарин и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Капустный салат с семечками подсолнуха

Рецепт Jeanne Franke

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

1 ½ стакана капусты, очень тонко нарезанной
1 ½ стакана капусты типа кейл, удалить ребра и нарезать мелкими кубиками, листья также очень тонко нарезать
¼ стакана сердцевины семечек подсолнуха
(семечки очищенные от шелухи)
½ стакана соуса Ранч
Соль и перец

Хорошо перемешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец по вкусу.
Этот простой, но вкусный салат можно приготовить из различных сырых свежих овощей: тонко нарезать или натереть на терке кольраби, морковь, фенхель, рукколу, репу или свеклу (которая сделает его розовым). Остатки очень вкусные в бутерброде!

Соус Ранч – исход 3 стакана

2 стакана простого йогурта (из греческого йогурта получается более густая версия — тоже хорошо)
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока, измельченный
3 зеленые луковицы, измельченные, или 3 ст.л. измельченного лука
1 стакан плотно упакованных листьев петрушки или сельдерея, измельченных
Соль и перец

Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Вы можете разнообразить эту заправку другими свежими измельченными травами, такими как орегано, шалфей, укроп, розмарин и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Caramelized Onion

Adapted from Jose Andres' Vegetables Unleashed

Makes about 1 ½ cups

Ingredients:
2 large Sweet, red, yellow or white onions
2 Tbsp oil

Directions
Wash hands with soap and water.
Halve the onions lengthwise, peel and thinly slice. Heat the oil in a large skillet, over medium heat, then stir in onions. Cook, stirring frequently, until the onions are golden brown, about 30 minutes.

NOTE: Onions have a natural sweetness that emerges as they cook slowly over an extended period of time. Caramelized, they can be used as a topping for any meat, as a sandwich filling, to blend into vegetables, or in a variety of other ways. In addition to their delicious flavor, onions are a good source of vitamins and minerals.

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Caramelized Onion

Adapted from Jose Andres' Vegetables Unleashed

Makes about 1 ½ cups

Ingredients:
2 large Sweet, red, yellow or white onions
2 Tbsp oil

Directions
Wash hands with soap and water.
Halve the onions lengthwise, peel and thinly slice. Heat the oil in a large skillet, over medium heat, then stir in onions. Cook, stirring frequently, until the onions are golden brown, about 30 minutes.

NOTE: Onions have a natural sweetness that emerges as they cook slowly over an extended period of time. Caramelized, they can be used as a topping for any meat, as a sandwich filling, to blend into vegetables, or in a variety of other ways. In addition to their delicious flavor, onions are a good source of vitamins and minerals.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cebolla caramelizada

Adaptado de *Vegetables Unleashed* de José Andrés

Rinde 1 ½ tazas

Ingredientes:

2 cebollas dulces, rojas, amarillas o blancas grandes

2 cucharadas de aceite

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Corte las cebollas por la mitad a lo largo, pele y corte en rodajas finas. Caliente el aceite en una sartén grande, a fuego medio, luego agregue las cebollas. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén doradas, aproximadamente 30 minutos.

NOTA: Las cebollas tienen una dulzura natural que emerge a medida que se cocinan lentamente durante un período prolongado de tiempo. Caramelizados, se pueden usar como aderezo para cualquier carne, como relleno de sándwich, para mezclar con verduras o de muchas otras maneras. Además de su delicioso sabor, la cebolla es una buena fuente de vitaminas y minerales.

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Cebolla caramelizada

Adaptado de *Vegetables Unleashed* de José Andrés

Rinde 1 ½ tazas

Ingredientes:

2 cebollas dulces, rojas, amarillas o blancas grandes

2 cucharadas de aceite

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Corte las cebollas por la mitad a lo largo, pele y corte en rodajas finas. Caliente el aceite en una sartén grande, a fuego medio, luego agregue las cebollas. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén doradas, aproximadamente 30 minutos.

NOTA: Las cebollas tienen una dulzura natural que emerge a medida que se cocinan lentamente durante un período prolongado de tiempo. Caramelizados, se pueden usar como aderezo para cualquier carne, como relleno de sándwich, para mezclar con verduras o de muchas otras maneras. Además de su delicioso sabor, la cebolla es una buena fuente de vitaminas y minerales.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Карамелизированный лук

Адаптировано из книги Jose Andres *Vegetables Unleashed*

На 1 ½ стакана

Ингредиенты:

2 большие сладкие луковицы, могут быть красные, желтые или белые

2 столовые ложки масла

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*

Разрежте луковицы вдоль пополам, очистите и тонко нарежте. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне, затем добавьте лук. Готовьте, часто помешивая, пока лук не станет золотисто-коричневым, около 30 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ. Лук имеет естественную сладость, которая проявляется при медленном приготовлении в течение длительного периода времени. В карамелизированном виде их можно использовать в качестве начинки для любого мяса, в качестве начинки для бутербродов, вместе с овощами и т.д. Помимо восхитительного вкуса, лук является хорошим источником витаминов и минералов.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Карамелизированный лук

Адаптировано из книги Jose Andres *Vegetables Unleashed*

На 1 ½ стакана

Ингредиенты:

2 большие сладкие луковицы, могут быть красные, желтые или белые

2 столовые ложки масла

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разрежте луковицы вдоль пополам, очистите и тонко нарежте. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне, затем добавьте лук. Готовьте, часто помешивая, пока лук не станет золотисто-коричневым, около 30 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ. Лук имеет естественную сладость, которая проявляется при медленном приготовлении в течение длительного периода времени. В карамелизированном виде их можно использовать в качестве начинки для любого мяса, в качестве начинки для бутербродов, вместе с овощами и т.д. Помимо восхитительного вкуса, лук является хорошим источником витаминов и минералов.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Celery Lentil Salad

Recipe by Jeanne Franke

Makes 4-5 Servings

Ingredients:
1 cup lentils
3 cups water
2 bay leaves
¼ cup olive oil, or whatever oil is available
3 Tbsp red wine vinegar, or whatever vinegar is available
2-3 garlic cloves, finely minced or pressed
1 teaspoon salt
1 ½ cups celery – cut into about ¼-inch dice
½ cup red or sweet onion – cut into about ¼-inch dice
Pepper to taste
¼ cup (or more) finely sliced celery leaves

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Combine the lentils, water and bay leaves in a small saucepan.
Bring to a boil, then simmer for about 20 minutes, or until tender. Drain in a sieve and let them cool.
In a large bowl mix the oil, vinegar, garlic and salt then add celery, onion and cooled lentils. Mix together well, add pepper and celery leaves and taste. Adjust seasonings, as needed. Serve at room temperature or chilled.

NOTE: This nutritious and tasty salad can be changed to highlight many different flavor profiles. You could add cumin and cilantro, or curry powder and mint, or Italian-flavored herbs to vary the tastes. If you wish to make it a full meal, add some leftover meat and any other vegetables you desire.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Celery Lentil Salad

Recipe by Jeanne Franke

Makes 4-5 Servings

Ingredients:
1 cup lentils
3 cups water
2 bay leaves
¼ cup olive oil, or whatever oil is available
3 Tbsp red wine vinegar, or whatever vinegar is available
2-3 garlic cloves, finely minced or pressed
1 teaspoon salt
1 ½ cups celery – cut into about ¼-inch dice
½ cup red or sweet onion – cut into about ¼-inch dice
Pepper to taste
¼ cup (or more) finely sliced celery leaves

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Combine the lentils, water and bay leaves in a small saucepan.
Bring to a boil, then simmer for about 20 minutes, or until tender. Drain in a sieve and let them cool.
In a large bowl mix the oil, vinegar, garlic and salt then add celery, onion and cooled lentils. Mix together well, add pepper and celery leaves and taste. Adjust seasonings, as needed. Serve at room temperature or chilled.

NOTE: This nutritious and tasty salad can be changed to highlight many different flavor profiles. You could add cumin and cilantro, or curry powder and mint, or Italian-flavored herbs to vary the tastes. If you wish to make it a full meal, add some leftover meat and any other vegetables you desire.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de apio y lentejas

Receta de Jeanne Franke

Rinde 4-5 porciones
Ingredientes:

1 taza de lentejas
3 tazas de agua
2 hojas de laurel
¼ taza de aceite de oliva, o cualquier aceite que esté disponible
3 cucharadas de vinagre de vino tinto, o cualquier vinagre que esté disponible
2-3 dientes de ajo, finamente picados o prensados
1 cucharadita de sal
1 ½ tazas de apio, cortado en dados de aproximadamente ¼ de pulgada
½ taza de cebolla roja o dulce, cortada en dados de aproximadamente ¼ de pulgada
Pimienta al gusto
¼ de taza (o más) de hojas de apio finamente rebanadas

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Combine las lentejas, el agua y las hojas de laurel en una cacerola pequeña.
Lleve a ebullición, luego cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurra en un colador y déjelas para enfriar.
En un tazón grande, mezcle el aceite, el vinagre, el ajo y la sal, luego agregue el apio, la cebolla y las lentejas enfriadas. Mezcle bien, agregue pimienta y hojas de apio y pruebe. Ajuste los condimentos, según sea necesario. Sirva la ensalada a temperatura ambiente o frío.

NOTA: Esta ensalada nutritiva y sabrosa se puede cambiar para resaltar muchos perfiles de sabor diferentes. Puede agregar comino y cilantro, o curry en polvo y menta, o hierbas con sabor italiano para variar los gustos. Si desea que sea una comida completa, agregue un poco de carne sobrante y cualquier otra verdura que desee.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de apio y lentejas

Receta de Jeanne Franke

Rinde 4-5 porciones
Ingredientes:

1 taza de lentejas
3 tazas de agua
2 hojas de laurel
¼ taza de aceite de oliva, o cualquier aceite que esté disponible
3 cucharadas de vinagre de vino tinto, o cualquier vinagre que esté disponible
2-3 dientes de ajo, finamente picados o prensados
1 cucharadita de sal
1 ½ tazas de apio, cortado en dados de aproximadamente ¼ de pulgada
½ taza de cebolla roja o dulce, cortada en dados de aproximadamente ¼ de pulgada
Pimienta al gusto
¼ de taza (o más) de hojas de apio finamente rebanadas

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Combine las lentejas, el agua y las hojas de laurel en una cacerola pequeña.
Lleve a ebullición, luego cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurra en un colador y déjelas para enfriar.
En un tazón grande, mezcle el aceite, el vinagre, el ajo y la sal, luego agregue el apio, la cebolla y las lentejas enfriadas. Mezcle bien, agregue pimienta y hojas de apio y pruebe. Ajuste los condimentos, según sea necesario. Sirva la ensalada a temperatura ambiente o frío.

NOTA: Esta ensalada nutritiva y sabrosa se puede cambiar para resaltar muchos perfiles de sabor diferentes. Puede agregar comino y cilantro, o curry en polvo y menta, o hierbas con sabor italiano para variar los gustos. Si desea que sea una comida completa, agregue un poco de carne sobrante y cualquier otra verdura que desee.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат из сельдерея и чечевицы

Рецепт Jeanne Franke

На 4-5 порций
Ингредиенты:

1 стакан чечевицы
3 стакана воды
2 лавровых листа
¼ стакана оливкового масла или любого другого доступного масла
3 столовые ложки красного винного уксуса или любого доступного уксуса
2-3 зубчика чеснока, мелко нарезанных или прессованных
1 чайная ложка соли
1 ½ чашки сельдерея — нарезать кубиками размером около ¼ дюйма
½ стакана красного или сладкого лука — нарезать кубиками размером около ¼ дюйма
Перец по вкусу
¼ стакана (или больше) мелко нарезанного листа сельдерея

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Смешайте чечевицу, воду и лавровый лист в небольшой кастрюле. Доведите до кипения, затем варите около 20 минут или до мягкости. Поместите на сито и дайте им остыть.
В большой миске смешайте масло, уксус, чеснок и соль, затем добавьте сельдерей, лук и охлажденную чечевицу. Хорошо перемешайте, добавьте перец и листья сельдерея и попробуйте. Отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавать комнатной температуры или охлажденным.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот питательный и вкусный салат можно изменить, чтобы подчеркнуть различные вкусовые характеристики. Вы можете добавить тмин и кинзу, или порошок карри и мяту, или итальянские травы, чтобы разнообразить вкус. Если вы хотите приготовить полноценный обед, добавьте немного оставшегося мяса и любых других овощей по вашему желанию.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из сельдерея и чечевицы

Рецепт Jeanne Franke

На 4-5 порций
Ингредиенты:

1 стакан чечевицы
3 стакана воды
2 лавровых листа
¼ стакана оливкового масла или любого другого доступного масла
3 столовые ложки красного винного уксуса или любого доступного уксуса
2-3 зубчика чеснока, мелко нарезанных или прессованных
1 чайная ложка соли
1 ½ чашки сельдерея — нарезать кубиками размером около ¼ дюйма
½ стакана красного или сладкого лука — нарезать кубиками размером около ¼ дюйма
Перец по вкусу
¼ стакана (или больше) мелко нарезанного листа сельдерея

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Смешайте чечевицу, воду и лавровый лист в небольшой кастрюле. Доведите до кипения, затем варите около 20 минут или до мягкости. Поместите на сито и дайте им остыть.
В большой миске смешайте масло, уксус, чеснок и соль, затем добавьте сельдерей, лук и охлажденную чечевицу. Хорошо перемешайте, добавьте перец и листья сельдерея и попробуйте. Отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавать комнатной температуры или охлажденным.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот питательный и вкусный салат можно изменить, чтобы подчеркнуть различные вкусовые характеристики. Вы можете добавить тмин и кинзу, или порошок карри и мяту, или итальянские травы, чтобы разнообразить вкус. Если вы хотите приготовить полноценный обед, добавьте немного оставшегося мяса и любых других овощей по вашему желанию.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками

Chard and Chickpeas

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 bunch Swiss Chard, rinsed well
1 large onion
2 Tablespoons oil
2-3 cloves garlic, minced
1 can garbanzo beans, rinsed and drained
1 teaspoon salt
1 teaspoon cumin
Red pepper flakes, optional
A splash of vinegar or lemon juice, if desired
Cilantro, coarsely chopped, to sprinkle over

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Separate the stems from the chard leaves and thinly slice them. Chop the leaves and set aside. Dice the onion. Heat oil in a large skillet or pot, then add chard stems and onion and sauté over medium heat for 5-10 minutes, stirring occasionally. When onions are soft, add garlic and chard leaves and mix well. Add garbanzo beans, salt, cumin and pepper flakes, if desired. Stir well, then cover pan and continue cooking about 5 minutes. Add a little water at any time if the vegetables seem dry. Taste and adjust seasoning, as needed. Serve with a generous sprinkling of chopped cilantro, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Chard and Chickpeas

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 bunch Swiss Chard, rinsed well
1 large onion
2 Tablespoons oil
2-3 cloves garlic, minced
1 can garbanzo beans, rinsed and drained
1 teaspoon salt
1 teaspoon cumin
Red pepper flakes, optional
A splash of vinegar or lemon juice, if desired
Cilantro, coarsely chopped, to sprinkle over

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Separate the stems from the chard leaves and thinly slice them. Chop the leaves and set aside. Dice the onion. Heat oil in a large skillet or pot, then add chard stems and onion and sauté over medium heat for 5-10 minutes, stirring occasionally. When onions are soft, add garlic and chard leaves and mix well. Add garbanzo beans, salt, cumin and pepper flakes, if desired. Stir well, then cover pan and continue cooking about 5 minutes. Add a little water at any time if the vegetables seem dry. Taste and adjust seasoning, as needed. Serve with a generous sprinkling of chopped cilantro, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Acelgas y Garbanzos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 manojo de acelgas, bien enjuagadas
1 cebolla grande
2 cucharadas de aceite
2-3 dientes de ajo picados
1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de comino
Hojuelas de pimiento rojo, opcional
Un chorrito de vinagre o jugo de limón, si se desea
Cilantro, picado en trozos grandes, para espolvorear

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Separe los tallos de las hojas de acelga y córtelas en rodajas finas. Pique las hojas y reserve. Pique la cebolla. Caliente el aceite en una sartén u olla grande, luego agregue los tallos de acelga y la cebolla y saltee a fuego medio durante 5-10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Cuando las cebollas estén blandas, agregue el ajo y las hojas de acelga y mezcle bien. Agregue garbanzos, sal, comino y hojuelas de pimienta, si lo desea. Revuelva bien, luego cubra la sartén y continúe cocinando durante unos 5 minutos. Agregue un poco de agua en cualquier momento si las verduras parecen secas. Pruebe y ajuste la sazón, según sea necesario. Sirva con una pizca generosa de cilantro picado, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Acelgas y Garbanzos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 manojo de acelgas, bien enjuagadas
1 cebolla grande
2 cucharadas de aceite
2-3 dientes de ajo picados
1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de comino
Hojuelas de pimiento rojo, opcional
Un chorrito de vinagre o jugo de limón, si se desea
Cilantro, picado en trozos grandes, para espolvorear

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Separe los tallos de las hojas de acelga y córtelas en rodajas finas. Pique las hojas y reserve. Pique la cebolla. Caliente el aceite en una sartén u olla grande, luego agregue los tallos de acelga y la cebolla y saltee a fuego medio durante 5-10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Cuando las cebollas estén blandas, agregue el ajo y las hojas de acelga y mezcle bien. Agregue garbanzos, sal, comino y hojuelas de pimienta, si lo desea. Revuelva bien, luego cubra la sartén y continúe cocinando durante unos 5 minutos. Agregue un poco de agua en cualquier momento si las verduras parecen secas. Pruebe y ajuste la sazón, según sea necesario. Sirva con una pizca generosa de cilantro picado, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Мангольд и нут

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 пучок мангольда, хорошо промыть
1 большая луковица
2 столовые ложки растительного масла
2-3 зубчика чеснока, измельчить
1 банка фасоли нут, слить жидкость и промыть
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка тмина
Хлопья красного перца, по желанию
Немного уксуса или лимонного сока по желанию
Кинза, крупно нарезанная, для посыпанья сверху

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделите стебли от листьев мангольда и тонко нарежьте их. Нарежьте листья и отложите в сторону. Нарежьте лук. Разогрейте масло в большой сковороде или кастрюле, затем добавьте стебли мангольда и лук и жарьте на среднем огне в течение 5-10 минут, периодически помешивая. Когда лук станет мягким, добавьте чеснок и листья мангольда и хорошо перемешайте. При желании добавьте фасоль нут, соль, тмин и хлопья перца. Хорошо перемешайте, затем накройте кастрюлю и продолжайте готовить около 5 минут. Если овощи кажутся сухими, в любое время можете добавить немного воды. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавайте, по желанию щедро посыпав нарезанной кинзой.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Мангольд и нут

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 пучок мангольда, хорошо промыть
1 большая луковица
2 столовые ложки растительного масла
2-3 зубчика чеснока, измельчить
1 банка фасоли нут, слить жидкость и промыть
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка тмина
Хлопья красного перца, по желанию
Немного уксуса или лимонного сока по желанию
Кинза, крупно нарезанная, для посыпанья сверху

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделите стебли от листьев мангольда и тонко нарежьте их. Нарежьте листья и отложите в сторону. Нарежьте лук. Разогрейте масло в большой сковороде или кастрюле, затем добавьте стебли мангольда и лук и жарьте на среднем огне в течение 5-10 минут, периодически помешивая. Когда лук станет мягким, добавьте чеснок и листья мангольда и хорошо перемешайте. При желании добавьте фасоль нут, соль, тмин и хлопья перца. Хорошо перемешайте, затем накройте кастрюлю и продолжайте готовить около 5 минут. Если овощи кажутся сухими, в любое время можете добавить немного воды. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавайте, по желанию щедро посыпав нарезанной кинзой.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Chicken Lettuce Wraps

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

¼ cup **each** soy sauce, brown sugar and vinegar
1 Tbsp Chinese Five Spice seasoning
2 tsp cornstarch
3 cloves garlic
1 Tbsp minced ginger
1 onion, diced
2 cups crunchy vegetables: water chestnuts, turnips, kohlrabi, cabbage, carrot – diced
1 pound ground chicken or ground turkey
1 Tbsp oil
½ cup thinly sliced scallions
½ cup cilantro, basil, or Thai basil, coarsely chopped, optional
Butter lettuce or other lettuce leaves; rinsed, dried and separated

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

PREP: In a small bowl mix together sauce ingredients: soy sauce, brown sugar, vinegar, Five Spice seasoning and cornstarch; set aside. Mince garlic and onion; set aside.

Dice or chop onion and vegetables into small pieces; set aside in separate piles. Slice scallions and chop any other herbs.

COOKING: Heat the oil in a large frying pan over medium heat until shimmering. Add the onion and cook about a minute. Add ground meat to the pan and cook, breaking up into small pieces, until it begins to lose pink color.

Add crunchy vegetables and sauté about a minute, then add reserved sauce along with minced garlic and onion. Bring to a boil and cook a minute or two, until mixture has thickened. Stir in green onions and herbs**. SERVE** with the lettuce. To eat, place a spoonful of chicken mixture in the middle of the lettuce leaf, roll up and eat.

NOTE: Some hot pepper flakes, hot sauce, sesame oil and/or sesame seeds are nice additional flavors to add. If you want to stretch this meal, add some cooked rice to the meat and sauce – which won't dilute the taste.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Chicken Lettuce Wraps

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

¼ cup **each** soy sauce, brown sugar and vinegar
1 Tbsp Chinese Five Spice seasoning
2 tsp cornstarch
3 cloves garlic
1 Tbsp minced ginger
1 onion, diced
2 cups crunchy vegetables: water chestnuts, turnips, kohlrabi, cabbage, carrot – diced
1 pound ground chicken or ground turkey
1 Tbsp oil
½ cup thinly sliced scallions
½ cup cilantro, basil, or Thai basil, coarsely chopped, optional
Butter lettuce or other lettuce leaves; rinsed, dried and separated

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

PREP: In a small bowl mix together sauce ingredients: soy sauce, brown sugar, vinegar, Five Spice seasoning and cornstarch; set aside. Mince garlic and onion; set aside.

Dice or chop onion and vegetables into small pieces; set aside in separate piles. Slice scallions and chop any other herbs.

COOKING: Heat the oil in a large frying pan over medium heat until shimmering. Add the onion and cook about a minute. Add ground meat to the pan and cook, breaking up into small pieces, until it begins to lose pink color.

Add crunchy vegetables and sauté about a minute, then add reserved sauce along with minced garlic and onion. Bring to a boil and cook a minute or two, until mixture has thickened. Stir in green onions and herbs**. SERVE** with the lettuce. To eat, place a spoonful of chicken mixture in the middle of the lettuce leaf, roll up and eat.

NOTE: Some hot pepper flakes, hot sauce, sesame oil and/or sesame seeds are nice additional flavors to add. If you want to stretch this meal, add some cooked rice to the meat and sauce – which won't dilute the taste.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Wraps de pollo y lechuga

Se sirve 4-6

Ingredientes:

¼ taza DE CADA UNO de salsa de soya, azúcar moreno y vinagre
1 cucharada de condimento chino de cinco especias
2 cucharaditas de maicena
3 dientes de ajo
1 cucharada de jengibre picado
1 cebolla, picada
2 tazas de verduras crujientes: castañas de agua, nabos, colinabo, repollo, zanahoria en cubitos
1 libra de pollo molido o pavo molido
1 cucharada de aceite
½ taza de cebolletas en rodajas finas
½ taza de cilantro, albahaca o albahaca tailandesa, picada en trozos grandes, opcional
Lechuga mantecosa u otras hojas de lechuga; enjuagadas, secadas y separadas.

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilios, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

PREPARACIÓN: En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de la salsa: salsa de soya, azúcar morena, vinagre, condimento Five Spice y maicena; deje de lado. Pique el ajo y la cebolla; deje de lado.

Corte en dados o pique la cebolla y las verduras en trozos pequeños; reserve en pilas separadas. Rebane las cebolletas y pica cualquier otra hierba.

COCCIÓN: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio hasta que brille. Agregue la cebolla y cocine alrededor de un minuto. Agregue la carne molida a la sartén y cocine, partiéndola en pedazos pequeños, hasta que comience a perder el color rosado.

Agregue las verduras crujientes y saltee alrededor de un minuto, luego agregue la salsa reservada junto con el ajo y la cebolla picados. Lleve a ebullición y cocine uno o dos minutos, hasta que la mezcla se haya espesado. Agregue las cebollas verdes y las hierbas. SIRVE con la lechuga. Para comer, coloque una cucharada de mezcla de pollo en medio de la hoja de lechuga, enrolle y coma.

NOTA: Algunas hojuelas de pimiento picante, salsa picante, aceite de sésamo y/o semillas de sésamo son buenos sabores adicionales para agregar. Si desea estirar esta comida, agregue un poco de arroz cocido a la carne y la salsa, lo que no diluirá el sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Wraps de pollo y lechuga

Se sirve 4-6

Ingredientes:

¼ taza DE CADA UNO de salsa de soya, azúcar moreno y vinagre
1 cucharada de condimento chino de cinco especias
2 cucharaditas de maicena
3 dientes de ajo
1 cucharada de jengibre picado
1 cebolla, picada
2 tazas de verduras crujientes: castañas de agua, nabos, colinabo, repollo, zanahoria en cubitos
1 libra de pollo molido o pavo molido
1 cucharada de aceite
½ taza de cebolletas en rodajas finas
½ taza de cilantro, albahaca o albahaca tailandesa, picada en trozos grandes, opcional
Lechuga mantecosa u otras hojas de lechuga; enjuagadas, secadas y separadas.

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilios, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

PREPARACIÓN: En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de la salsa: salsa de soya, azúcar morena, vinagre, condimento Five Spice y maicena; deje de lado. Pique el ajo y la cebolla; deje de lado.

Corte en dados o pique la cebolla y las verduras en trozos pequeños; reserve en pilas separadas. Rebane las cebolletas y pica cualquier otra hierba.

COCCIÓN: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio hasta que brille. Agregue la cebolla y cocine alrededor de un minuto. Agregue la carne molida a la sartén y cocine, partiéndola en pedazos pequeños, hasta que comience a perder el color rosado.

Agregue las verduras crujientes y saltee alrededor de un minuto, luego agregue la salsa reservada junto con el ajo y la cebolla picados. Lleve a ebullición y cocine uno o dos minutos, hasta que la mezcla se haya espesado. Agregue las cebollas verdes y las hierbas. SIRVE con la lechuga. Para comer, coloque una cucharada de mezcla de pollo en medio de la hoja de lechuga, enrolle y coma.

NOTA: Algunas hojuelas de pimiento picante, salsa picante, aceite de sésamo y/o semillas de sésamo son buenos sabores adicionales para agregar. Si desea estirar esta comida, agregue un poco de arroz cocido a la carne y la salsa, lo que no diluirá el sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салатные рулетики с куриной начинкой

4-6 порции
Ингредиенты:
по ¼ стакана соевого соуса, коричневого сахара и уксуса
1 столовая ложка китайской приправы Five Spice
2 ч. л. кукурузного крахмала
3 зубчика чеснока
1 столовая ложка измельченного имбиря
1 луковица, нарезанная кубиками
2 стакана хрустящих овощей: водяные каштаны, репа, кольраби, капуста, морковь – нарезанные кубиками
1 фунт фарша из курицы или индейки
1 столовая ложка масла
½ стакана тонко нарезанного зеленого лука
½ стакана кинзы, базилика или тайского базилика, крупно нарезанных, по желанию
салат-латук или другие листья салата; промыть, высушить и разделить

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшой миске смешайте ингредиенты для соуса: соевый соус, коричневый сахар, уксус, приправу Five Spice и кукурузный крахмал; отложите. Измельчите чеснок и лук; отложите.
Нарежьте кубиками или небольшими кусочками лук и овощи; разложите в отдельные стопки. Нарежьте зеленый лук и любую другую зелень.
Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне, пока оно не начнет шипеть. Добавьте лук и готовьте около минуты. Добавьте в сковороду мясной фарш и готовьте, разбивая на мелкие кусочки, пока он не начнет терять розовый цвет.
Добавьте хрустящие овощи и пассеруйте около минуты, затем добавьте оставшийся соус вместе с измельченным чесноком и луком. Доведите до кипения и варите минуту или две, пока смесь не загустеет. Смешайте с зеленым луком и зеленью. ПОДАВАЙТЕ с салатом-латук: положите ложку куриной смеси в середину листа салата, сверните и ешьте.
ПРИМЕЧАНИЕ: хлопья острого перца, острый соус, кунжутное масло и/или семена кунжута — хорошие дополнительные вкусовые добавки. Если вы хотите увеличить объем это блюдо, добавьте к мясу и соусу немного вареного риса — это не разбавит вкус.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салатные рулетики с куриной начинкой

4-6 порции
Ингредиенты:
по ¼ стакана соевого соуса, коричневого сахара и уксуса
1 столовая ложка китайской приправы Five Spice
2 ч. л. кукурузного крахмала
3 зубчика чеснока
1 столовая ложка измельченного имбиря
1 луковица, нарезанная кубиками
2 стакана хрустящих овощей: водяные каштаны, репа, кольраби, капуста, морковь – нарезанные кубиками
1 фунт фарша из курицы или индейки
1 столовая ложка масла
½ стакана тонко нарезанного зеленого лука
½ стакана кинзы, базилика или тайского базилика, крупно нарезанных, по желанию
салат-латук или другие листья салата; промыть, высушить и разделить

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшой миске смешайте ингредиенты для соуса: соевый соус, коричневый сахар, уксус, приправу Five Spice и кукурузный крахмал; отложите. Измельчите чеснок и лук; отложите.
Нарежьте кубиками или небольшими кусочками лук и овощи; разложите в отдельные стопки. Нарежьте зеленый лук и любую другую зелень.
Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне, пока оно не начнет шипеть. Добавьте лук и готовьте около минуты. Добавьте в сковороду мясной фарш и готовьте, разбивая на мелкие кусочки, пока он не начнет терять розовый цвет.
Добавьте хрустящие овощи и пассеруйте около минуты, затем добавьте оставшийся соус вместе с измельченным чесноком и луком. Доведите до кипения и варите минуту или две, пока смесь не загустеет. Смешайте с зеленым луком и зеленью. ПОДАВАЙТЕ с салатом-латук: положите ложку куриной смеси в середину листа салата, сверните и ешьте.
ПРИМЕЧАНИЕ: хлопья острого перца, острый соус, кунжутное масло и/или семена кунжута — хорошие дополнительные вкусовые добавки. Если вы хотите увеличить объем это блюдо, добавьте к мясу и соусу немного вареного риса — это не разбавит вкус.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Chicory-Apple Salad with Brown Butter Dressing

Makes 4 Servings

Ingredients:
4 tablespoons (½ stick) unsalted butter
2 tablespoons apple cider vinegar
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon honey
Salt and pepper
8 cups torn mixed chicories (such as radicchio, curly endive, and/or Belgian endive)
1 medium firm apple, cut into thin wedges

Recipe from Bon Appetit

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Cook butter in a small skillet over medium heat until butter foams, then browns (be careful not to let it burn), about 5 minutes.
Allow browned milk solids to settle, then slowly pour off melted butter, leaving browned bits in the pan. Reserve butter, for another use.
Whisk vinegar, honey, and oil into browned milk solids; season dressing with salt and pepper.
Toss chicories, apple, and dressing in a large bowl; season with salt and pepper.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Chicory-Apple Salad with Brown Butter Dressing

Makes 4 Servings

Ingredients:
4 tablespoons (½ stick) unsalted butter
2 tablespoons apple cider vinegar
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon honey
Salt and pepper
8 cups torn mixed chicories (such as radicchio, curly endive, and/or Belgian endive)
1 medium firm apple, cut into thin wedges

Recipe from Bon Appetit

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Cook butter in a small skillet over medium heat until butter foams, then browns (be careful not to let it burn), about 5 minutes.
Allow browned milk solids to settle, then slowly pour off melted butter, leaving browned bits in the pan. Reserve butter, for another use.
Whisk vinegar, honey, and oil into browned milk solids; season dressing with salt and pepper.
Toss chicories, apple, and dressing in a large bowl; season with salt and pepper.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de achicoria y manzana con aderezo de mantequilla marrón

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
4 cucharadas (½ barra) de mantequilla sin sal
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de miel
Sal y pimienta
8 tazas de achicorias mixtas, rasgadas (como radicchio, escarola rizada y/o escarola belga)
1 manzana medianamente firme, cortada en gajos finos

Receta de Bon Appetit

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Cocine la mantequilla en una sartén pequeña a fuego medio hasta que la mantequilla forme espuma, luego se dore (tenga cuidado de no dejar que se queme), aproximadamente 5 minutos.
Permita que los sólidos dorados de leche se depositen, luego vierta lentamente la mantequilla derretida, dejando trozos dorados en la sartén. Guarde mantequilla para otro uso.
Bata el vinagre, la miel y el aceite en sólidos de leche dorados; sazone el aderezo con sal y pimienta.
Mezcle las achicorias, la manzana y el aderezo en un tazón grande; Condimente con sal y pimienta.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de achicoria y manzana con aderezo de mantequilla marrón

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
4 cucharadas (½ barra) de mantequilla sin sal
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de miel
Sal y pimienta
8 tazas de achicorias mixtas, rasgadas (como radicchio, escarola rizada y/o escarola belga)
1 manzana medianamente firme, cortada en gajos finos

Receta de Bon Appetit

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Cocine la mantequilla en una sartén pequeña a fuego medio hasta que la mantequilla forme espuma, luego se dore (tenga cuidado de no dejar que se queme), aproximadamente 5 minutos.
Permita que los sólidos dorados de leche se depositen, luego vierta lentamente la mantequilla derretida, dejando trozos dorados en la sartén. Guarde mantequilla para otro uso.
Bata el vinagre, la miel y el aceite en sólidos de leche dorados; sazone el aderezo con sal y pimienta.
Mezcle las achicorias, la manzana y el aderezo en un tazón grande; Condimente con sal y pimienta.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из цикория и яблок с заправкой из коричневого масла

Выход 4 порции

Ингредиенты:
4 столовые ложки (½ пачки) несоленого сливочного масла
2 столовые ложки яблочного уксуса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка меда
Соль и перец
8 стаканов рваных смешанных цикориев (например, радиккио, курчавого цикория и/или бельгийского цикория)
1 яблоко средней твердости, нарезанное тонкими дольками

Рецепт из Bon Appetit

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Подогрейте масло в небольшой сковороде на среднем огне, пока оно не вспенится, а затем не подрумянится (будьте осторожны, чтобы оно не подгорело), около 5 минут.
Дайте подрумяненным твердым веществам молока осесть, затем медленно слейте растопленное масло, оставив подрумяненные кусочки на сковороде. Оставьте масло для другого использования.
Взбейте уксус, мед и растительное масло с осевшими кусочками молока; приправьте солью и перцем.
Смешайте цикорий, яблоко и заправку в большой миске; по вкусу добавьте соль и перец.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из цикория и яблок с заправкой из коричневого масла

Выход 4 порции

Ингредиенты:
4 столовые ложки (½ пачки) несоленого сливочного масла
2 столовые ложки яблочного уксуса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка меда
Соль и перец
8 стаканов рваных смешанных цикориев (например, радиккио, курчавого цикория и/или бельгийского цикория)
1 яблоко средней твердости, нарезанное тонкими дольками

Рецепт из Bon Appetit

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Подогрейте масло в небольшой сковороде на среднем огне, пока оно не вспенится, а затем не подрумянится (будьте осторожны, чтобы оно не подгорело), около 5 минут.
Дайте подрумяненным твердым веществам молока осесть, затем медленно слейте растопленное масло, оставив подрумяненные кусочки на сковороде. Оставьте масло для другого использования.
Взбейте уксус, мед и растительное масло с осевшими кусочками молока; приправьте солью и перцем.
Смешайте цикорий, яблоко и заправку в большой миске; по вкусу добавьте соль и перец.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Chinese Noodle Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 medium zucchini
1 small broccoli bunch, cut into thin slices about 2-inches long
½ small cabbage, very thinly sliced
4-5 scallions, thinly sliced on the diagonal
Rice noodles or spaghetti, to serve 4

Sauce

¼ cup soy sauce
¼ cup vinegar
¼ cup brown sugar or honey
3 Tablespoons sesame oil
1 Tablespoon minced fresh ginger
2-3 cloves garlic, minced

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Bring water to a boil in large saucepan to cook pasta. Grate zucchini into colander, sprinkle with a little salt and let sit for a minimum of 15 minutes, while slicing broccoli, cabbage and scallions. Toss broccoli into hot water and cook a few minutes, until barely tender, then drain. (Cool in cold water if they have overcooked.) Cook pasta according to package directions; drain.

In large serving bowl combine soy sauce, vinegar, brown sugar or honey, sesame oil, ginger and garlic. Add pasta and vegetables and mix well. Taste and adjust seasoning as needed. This dish can be served warm or cold.

*Grated zucchini, broccoli, cabbage and scallions can easily be replaced by any fresh vegetables you wish to substitute. Served cold, this is a refreshing summer meal. Any cold cooked meat can be added.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Chinese Noodle Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 medium zucchini
1 small broccoli bunch, cut into thin slices about 2-inches long
½ small cabbage, very thinly sliced
4-5 scallions, thinly sliced on the diagonal
Rice noodles or spaghetti, to serve 4

Sauce

¼ cup soy sauce
¼ cup vinegar
¼ cup brown sugar or honey
3 Tablespoons sesame oil
1 Tablespoon minced fresh ginger
2-3 cloves garlic, minced

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Bring water to a boil in large saucepan to cook pasta. Grate zucchini into colander, sprinkle with a little salt and let sit for a minimum of 15 minutes, while slicing broccoli, cabbage and scallions. Toss broccoli into hot water and cook a few minutes, until barely tender, then drain. (Cool in cold water if they have overcooked.) Cook pasta according to package directions; drain.

In large serving bowl combine soy sauce, vinegar, brown sugar or honey, sesame oil, ginger and garlic. Add pasta and vegetables and mix well. Taste and adjust seasoning as needed. This dish can be served warm or cold.

*Grated zucchini, broccoli, cabbage and scallions can easily be replaced by any fresh vegetables you wish to substitute. Served cold, this is a refreshing summer meal. Any cold cooked meat can be added.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de fideos chinos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:
1 calabacín mediano
1 manojo pequeño de brócoli, cortado en rodajas finas de aproximadamente 2 pulgadas de largo
½ repollo pequeño, en rodajas muy finas
4-5 cebolletas, en rodajas finas en diagonal
Fideos de arroz o espaguetis, para servir 4
Salsa
¼ taza de salsa de soya
¼ taza de vinagre
¼ taza de azúcar moreno o miel
3 cucharadas de aceite de sésamo
1 cucharada de jengibre fresco picado
2-3 dientes de ajo picados

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Hierva el agua en una cacerola grande para cocinar la pasta. Ralle los calabacines en un colador, espolvoréelos con un poco de sal y déjelos reposar durante un mínimo de 15 minutos, mientras rebana el brócoli, el repollo y las cebolletas. Mezcle el brócoli en agua caliente y cocine unos minutos, hasta que esté apenas tierno, luego escúrralo. (Enfríelo en agua fría si se ha cocinado demasiado). Cocine la pasta según las instrucciones del paquete; escúrrala.
En un tazón grande para servir, combine la salsa de soja, el vinagre, el azúcar moreno o la miel, el aceite de sésamo, el jengibre y el ajo. Agregue la pasta y las verduras y mezcle bien. Pruebe y ajuste la sazón según sea necesario. Este plato se puede servir tibio o frío.
*El calabacín, el brócoli, el repollo y las cebolletas ralladas se pueden reemplazar fácilmente por cualquier verdura fresca que desee sustituir. Esta es una comida refrescante de verano si está servida fría. Se puede añadir cualquier carne cocida fría.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de fideos chinos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:
1 calabacín mediano
1 manojo pequeño de brócoli, cortado en rodajas finas de aproximadamente 2 pulgadas de largo
½ repollo pequeño, en rodajas muy finas
4-5 cebolletas, en rodajas finas en diagonal
Fideos de arroz o espaguetis, para servir 4
Salsa
¼ taza de salsa de soya
¼ taza de vinagre
¼ taza de azúcar moreno o miel
3 cucharadas de aceite de sésamo
1 cucharada de jengibre fresco picado
2-3 dientes de ajo picados

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.
Hierva el agua en una cacerola grande para cocinar la pasta. Ralle los calabacines en un colador, espolvoréelos con un poco de sal y déjelos reposar durante un mínimo de 15 minutos, mientras rebana el brócoli, el repollo y las cebolletas. Mezcle el brócoli en agua caliente y cocine unos minutos, hasta que esté apenas tierno, luego escúrralo. (Enfríelo en agua fría si se ha cocinado demasiado). Cocine la pasta según las instrucciones del paquete; escúrrala.
En un tazón grande para servir, combine la salsa de soja, el vinagre, el azúcar moreno o la miel, el aceite de sésamo, el jengibre y el ajo. Agregue la pasta y las verduras y mezcle bien. Pruebe y ajuste la sazón según sea necesario. Este plato se puede servir tibio o frío.
*El calabacín, el brócoli, el repollo y las cebolletas ralladas se pueden reemplazar fácilmente por cualquier verdura fresca que desee sustituir. Esta es una comida refrescante de verano si está servida fría. Se puede añadir cualquier carne cocida fría.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат с китайской лапшой

4 порции
Ингредиенты:
1 средний кабачок
1 небольшой пучок брокколи, нарезанный тонкими ломтиками длиной около 2 дюймов
½ небольшой капусты, очень тонко нарезанной
4-5 луковиц, тонко нарезанных по диагонали
Рисовая лапша или спагетти, для подачи на 4 персоны
Соус
¼ стакана соевого соуса
¼ стакана уксуса
¼ стакана коричневого сахара или меда
3 столовые ложки кунжутного масла
1 столовая ложка измельченного свежего имбиря
2-3 зубчика чеснока, измельченного

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Доведите воду до кипения в большой кастрюле, чтобы сварить макароны. Натрите кабачки на дуршлаге, посыпьте небольшим количеством соли и оставьте минимум на 15 минут; нарежте брокколи, капусту и зеленый лук. Поместите брокколи в горячую воду и варите несколько минут, пока они не станут мягкими, затем слейте воду. (Охладите в холодной воде, если они переварились.) Приготовьте макароны в соответствии с указаниями на упаковке; осушите.
В большой миске смешайте соевый соус, уксус, коричневый сахар или мед, кунжутное масло, имбирь и чеснок. Добавьте пасту и овощи и хорошо перемешайте. Попробуйте и добавьте приправы по мере необходимости. Это блюдо можно подавать теплым или холодным.
* Тертые цукини, брокколи, капусту и зеленый лук можно легко заменить любыми свежими овощами, которые вы хотите заменить. Можно подавать холодным, как освежающее летнее блюдо. Можно добавить любое холодное вареное мясо.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат с китайской лапшой

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:
1 средний кабачок
1 небольшой пучок брокколи, нарезанный тонкими ломтиками длиной около 2 дюймов
½ небольшой капусты, очень тонко нарезанной
4-5 луковиц, тонко нарезанных по диагонали
Рисовая лапша или спагетти, для подачи на 4 персоны
Соус
¼ стакана соевого соуса
¼ стакана уксуса
¼ стакана коричневого сахара или меда
3 столовые ложки кунжутного масла
1 столовая ложка измельченного свежего имбиря
2-3 зубчика чеснока, измельченного

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Доведите воду до кипения в большой кастрюле, чтобы сварить макароны. Натрите кабачки на дуршлаге, посыпьте небольшим количеством соли и оставьте минимум на 15 минут; нарежте брокколи, капусту и зеленый лук. Поместите брокколи в горячую воду и варите несколько минут, пока они не станут мягкими, затем слейте воду. (Охладите в холодной воде, если они переварились.) Приготовьте макароны в соответствии с указаниями на упаковке; осушите.
В большой миске смешайте соевый соус, уксус, коричневый сахар или мед, кунжутное масло, имбирь и чеснок. Добавьте пасту и овощи и хорошо перемешайте. Попробуйте и добавьте приправы по мере необходимости. Это блюдо можно подавать теплым или холодным.
* Тертые цукини, брокколи, капусту и зеленый лук можно легко заменить любыми свежими овощами, которые вы хотите заменить. Можно подавать холодным, как освежающее летнее блюдо. Можно добавить любое холодное вареное мясо.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Cilantro Sauce

Makes about a ½ cup

Ingredients:

1 cup roughly chopped fresh cilantro, including stems
1 hot green chili, stemmed (seeds removed for milder results) and chopped
1 Tablespoon lime juice (or vinegar)
1 teaspoon sugar
½ teaspoon salt, or to taste
¼ cup olive oil

Adapted from *CANNING For a New Generation*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

This bright green cilantro sauce is pure deliciousness (if you like cilantro). It is only a little spicy, even leaving in the pepper seeds, but the heat can be dialed up or down. It will rev up any dish. It is a wonderful addition to Salmon Cakes, Winter Cabbage Stir-fry or any other mild-mannered dish.

Combine all ingredients in a food processor or mortar and pestle and puree until smooth.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cilantro Sauce

Makes about a ½ cup

Ingredients:

1 cup roughly chopped fresh cilantro, including stems
1 hot green chili, stemmed (seeds removed for milder results) and chopped
1 Tablespoon lime juice (or vinegar)
1 teaspoon sugar
½ teaspoon salt, or to taste
¼ cup olive oil

Adapted from *CANNING For a New Generation*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

This bright green cilantro sauce is pure deliciousness (if you like cilantro). It is only a little spicy, even leaving in the pepper seeds, but the heat can be dialed up or down. It will rev up any dish. It is a wonderful addition to Salmon Cakes, Winter Cabbage Stir-fry or any other mild-mannered dish.

Combine all ingredients in a food processor or mortar and pestle and puree until smooth.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salsa de Cilantro

Se hace un poco más de ½ taza

Ingredientes:
1 taza de cilantro fresco picado en trozos grandes, incluido los tallos
1 chile verde picante, sin tallo (sin semillas para obtener resultados más suaves) y picado
1 cucharada de jugo de lima (o vinagre)
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal o al gusto
¼ taza de aceite de oliva

Adaptado de *CANNING For a New Generation*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Esta salsa de cilantro es pura delicia (si le gusta el cilantro). Es solo un poco picante, incluso dejando las semillas del chile, pero el sabor picante se puede añadir o disminuir. Es un suplemento maravilloso a los pastelitos de salmón, el sofrito de col de invierno o cualquier otro plato no muy picante.
Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos o mortero y haga un puré hasta que quede suave.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Salsa de Cilantro

Se hace un poco más de ½ taza

Ingredientes:
1 taza de cilantro fresco picado en trozos grandes, incluido los tallos
1 chile verde picante, sin tallo (sin semillas para obtener resultados más suaves) y picado
1 cucharada de jugo de lima (o vinagre)
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal o al gusto
¼ taza de aceite de oliva

Adaptado de *CANNING For a New Generation*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Esta salsa de cilantro es pura delicia (si le gusta el cilantro). Es solo un poco picante, incluso dejando las semillas del chile, pero el sabor picante se puede añadir o disminuir. Es un suplemento maravilloso a los pastelitos de salmón, el sofrito de col de invierno o cualquier otro plato no muy picante.
Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos o mortero y haga un puré hasta que quede suave.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Соус с кинзой

Исход около ½ стакана

Ингредиенты:

1 чашка крупно нарезанной свежей кинзы, включая стебли
1 острый зеленый перец чили, очищенный от стебля и нарезанный (для более нежного результата удалите семена)
1 столовая ложка сока лайма (или уксуса)
1 чайная ложка сахара
½ чайной ложки соли или по вкусу
¼ стакана оливкового масла

Адаптировано из *CANNING For a New Generation*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*

Этот ярко-зеленый соус с кинзой просто восхитительный (если вам нравится кинза). Это только немного пряно, особенно оставляя семена в перце, но остроту можно регулировать. Этот соус украсит любое блюдо. Это прекрасное дополнение к лепешкам из лосося, тушеной капусте на зиму или любому другому блюду с нежным вкусом.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне и пюрируйте до получения однородной массы.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Соус с кинзой

Исход около ½ стакана

Ингредиенты:

1 чашка крупно нарезанной свежей кинзы, включая стебли
1 острый зеленый перец чили, очищенный от стебля и нарезанный (для более нежного результата удалите семена)
1 столовая ложка сока лайма (или уксуса)
1 чайная ложка сахара
½ чайной ложки соли или по вкусу
¼ стакана оливкового масла

Адаптировано из *CANNING For a New Generation*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Этот ярко-зеленый соус с кинзой просто восхитительный (если вам нравится кинза). Это только немного пряно, особенно оставляя семена в перце, но остроту можно регулировать. Этот соус украсит любое блюдо. Это прекрасное дополнение к лепешкам из лосося, тушеной капусте на зиму или любому другому блюду с нежным вкусом.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне и пюрируйте до получения однородной массы.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Collard & Tomato Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6
Ingredients:
1 bunch collards, ribs removed and leaves chopped
1 15-ounce can garbanzo beans, drained
1-2 cups cherry tomatoes, cut in half or quarters
2-3 cloves garlic, minced
3 Tablespoons oil
2 Tablespoons vinegar
1 teaspoon mustard
1 teaspoon salt
Sprinkle of red pepper flakes, optional
½ cup grated Parmesan cheese, optional

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Put chopped collard greens in a large pot, cover with water and add some salt. Bring water to a boil, then simmer greens for 10-15 minutes, or until tender. Drain and cool.
In a large serving bowl combine garbanzo beans, tomatoes and cooled collards. In a small bowl mix together minced garlic, vinegar, oil, mustard and salt. Pour about half the vinaigrette into the salad and mix very well, tossing with forks repeatedly to separate greens and allow dressing to completely coat vegetables. Add some pepper flakes and Parmesan cheese, if using, and toss again. Taste and add more seasoning or dressing, as needed.
NOTE: This salad could easily be combined with grains and/or meat for a hearty one-dish meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Collard & Tomato Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6
Ingredients:
1 bunch collards, ribs removed and leaves chopped
1 15-ounce can garbanzo beans, drained
1-2 cups cherry tomatoes, cut in half or quarters
2-3 cloves garlic, minced
3 Tablespoons oil
2 Tablespoons vinegar
1 teaspoon mustard
1 teaspoon salt
Sprinkle of red pepper flakes, optional
½ cup grated Parmesan cheese, optional

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Put chopped collard greens in a large pot, cover with water and add some salt. Bring water to a boil, then simmer greens for 10-15 minutes, or until tender. Drain and cool.
In a large serving bowl combine garbanzo beans, tomatoes and cooled collards. In a small bowl mix together minced garlic, vinegar, oil, mustard and salt. Pour about half the vinaigrette into the salad and mix very well, tossing with forks repeatedly to separate greens and allow dressing to completely coat vegetables. Add some pepper flakes and Parmesan cheese, if using, and toss again. Taste and add more seasoning or dressing, as needed.
NOTE: This salad could easily be combined with grains and/or meat for a hearty one-dish meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de col berza y tomate

Receta de Jeanne Franke

Se sirve 4-6
Ingredientes:
1 manojo de coles, sin las costillas y con las hojas picadas
1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos
1-2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad o en cuartos
2-3 dientes de ajo picados
3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de sal
hojuelas de pimiento rojo para espolvorear, opcional
½ taza de queso parmesano rallado, opcional

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Ponga la col rizada picada en una olla grande, cubre con agua y agregue un poco de sal. Lleve el agua a ebullición, luego cocine a fuego lento las verduras durante 10-15 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurra y enfríe. En un tazón grande para servir, combine los garbanzos, los tomates y las coles enfriadas. En un tazón pequeño, mezcle el ajo picado, el vinagre, el aceite, la mostaza y la sal. Vierta aproximadamente la mitad de la vinagreta en la ensalada y mezcle muy bien, revolviendo con tenedores repetidamente para separar las verduras y permitir que el aderezo cubra completamente las verduras. Agregue algunas hojuelas de pimienta y queso parmesano, si lo usa, y revuelva nuevamente. Pruebe y agregue más condimentos o aderezo, según sea necesario.
NOTA: Esta ensalada se puede combinar fácilmente con granos y/o carne para una comida abundante de un solo plato.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de col berza y tomate

Receta de Jeanne Franke

Se sirve 4-6
Ingredientes:
1 manojo de coles, sin las costillas y con las hojas picadas
1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos
1-2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad o en cuartos
2-3 dientes de ajo picados
3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de sal
hojuelas de pimiento rojo para espolvorear, opcional
½ taza de queso parmesano rallado, opcional

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Ponga la col rizada picada en una olla grande, cubre con agua y agregue un poco de sal. Lleve el agua a ebullición, luego cocine a fuego lento las verduras durante 10-15 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurra y enfríe. En un tazón grande para servir, combine los garbanzos, los tomates y las coles enfriadas. En un tazón pequeño, mezcle el ajo picado, el vinagre, el aceite, la mostaza y la sal. Vierta aproximadamente la mitad de la vinagreta en la ensalada y mezcle muy bien, revolviendo con tenedores repetidamente para separar las verduras y permitir que el aderezo cubra completamente las verduras. Agregue algunas hojuelas de pimienta y queso parmesano, si lo usa, y revuelva nuevamente. Pruebe y agregue más condimentos o aderezo, según sea necesario.
NOTA: Esta ensalada se puede combinar fácilmente con granos y/o carne para una comida abundante de un solo plato.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из листовой капусты и помидоров

4-6 порции
Ингредиенты:
1 пучок листовой капусты, удалить ребра и нарезать листья
1 банка нута на 15 унций, без жидкости
1-2 чашки помидоров черри, разрезанных пополам или на четвертинки
2-3 зубчика чеснока, измельчить
3 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
1 чайная ложка горчицы
1 чайная ложка соли
хлопья красного перца для посыпания, по желанию
½ стакана тертого сыра пармезан, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положите нарезанную листовую капусту в большую кастрюлю, залейте водой и немного посолите. Доведите воду до кипения, затем варите зелень 10–15 минут или до мягкости. Посолите и охладите.
В большой миске смешайте нут, помидоры и охлажденную листовую капусту. В небольшой миске смешайте измельченный чеснок, уксус, масло, горчицу и соль. Половину винегрета влейте в салат и очень хорошо перемешайте, несколько раз помешивая вилкой, чтобы отделить зелень и дать заправке полностью покрыть овощи. Добавьте немного хлопьев перца и сыр пармезан, если используете, и снова перемешайте. Попробуйте и по мере необходимости добавьте больше приправы или заправки.
ПРИМЕЧАНИЕ: Этот салат можно легко сочетать с зерновыми и/или мясом, чтобы получить сытную еду из одного блюда.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из листовой капусты и помидоров

4-6 порции
Ингредиенты:
1 пучок листовой капусты, удалить ребра и нарезать листья
1 банка нута на 15 унций, без жидкости
1-2 чашки помидоров черри, разрезанных пополам или на четвертинки
2-3 зубчика чеснока, измельчить
3 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
1 чайная ложка горчицы
1 чайная ложка соли
хлопья красного перца для посыпания, по желанию
½ стакана тертого сыра пармезан, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положите нарезанную листовую капусту в большую кастрюлю, залейте водой и немного посолите. Доведите воду до кипения, затем варите зелень 10–15 минут или до мягкости. Посолите и охладите.
В большой миске смешайте нут, помидоры и охлажденную листовую капусту. В небольшой миске смешайте измельченный чеснок, уксус, масло, горчицу и соль. Половину винегрета влейте в салат и очень хорошо перемешайте, несколько раз помешивая вилкой, чтобы отделить зелень и дать заправке полностью покрыть овощи. Добавьте немного хлопьев перца и сыр пармезан, если используете, и снова перемешайте. Попробуйте и по мере необходимости добавьте больше приправы или заправки.
ПРИМЕЧАНИЕ: Этот салат можно легко сочетать с зерновыми и/или мясом, чтобы получить сытную еду из одного блюда.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Colorful Potato Salad

Recipe by Jeanne Franke

Makes about 6 servings
Ingredients
1-pound purple potatoes, about 3 cups coarsely chopped
2-3 Tomatoes, about 2 cups coarsely chopped
1 medium cucumber, about 1 ½ cups coarsely chopped

Dressing: This will make more dressing than is needed for this salad. Use the extra on salad greens or vegetables, as desired.

¼ cup olive oil, or whatever oil is available
3 Tbsp red wine vinegar, or whatever vinegar is available
1-2 garlic cloves, finely minced or pressed
1 teaspoon of salt
Pepper to taste

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Place potatoes in a small saucepan, cover with water and bring to a boil; then simmer for about 20 minutes, or until tender. Drain in a sieve and let them cool. You can peel them if you wish, however their skins are thin, tender and nutritious. Cut into small chunks, about ½ - ¾ inches and place in serving bowl.
Prepare dressing: In a small bowl mix the oil, vinegar, garlic and salt. Spoon some dressing over potatoes and mix well.
Core and cut tomatoes into small pieces, about the same size as the potatoes. Peel cucumber and cut in half. Remove seeds then cut into similar size pieces as tomatoes and potatoes. Add to tomatoes and cucumbers to potatoes and spoon over more dressing, mixing well. Adjust seasonings, as needed. Serve at room temperature or chilled.

Note: Purple potatoes come from the Andes in South America and have a denser, earthier flavor than white potatoes. They are rich in vitamins and minerals, and high in anti-oxidants, which protect the body's cells from oxidative stress.
This salad can be prepared ahead. If it is chilled, refrain from adding tomatoes until just before serving for their best flavor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Colorful Potato Salad

Recipe by Jeanne Franke

Makes about 6 servings
Ingredients
1-pound purple potatoes, about 3 cups coarsely chopped
2-3 Tomatoes, about 2 cups coarsely chopped
1 medium cucumber, about 1 ½ cups coarsely chopped

Dressing: This will make more dressing than is needed for this salad. Use the extra on salad greens or vegetables, as desired.

¼ cup olive oil, or whatever oil is available
3 Tbsp red wine vinegar, or whatever vinegar is available
1-2 garlic cloves, finely minced or pressed
1 teaspoon of salt
Pepper to taste

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Place potatoes in a small saucepan, cover with water and bring to a boil; then simmer for about 20 minutes, or until tender. Drain in a sieve and let them cool. You can peel them if you wish, however their skins are thin, tender and nutritious. Cut into small chunks, about ½ - ¾ inches and place in serving bowl.
Prepare dressing: In a small bowl mix the oil, vinegar, garlic and salt. Spoon some dressing over potatoes and mix well.
Core and cut tomatoes into small pieces, about the same size as the potatoes. Peel cucumber and cut in half. Remove seeds then cut into similar size pieces as tomatoes and potatoes. Add to tomatoes and cucumbers to potatoes and spoon over more dressing, mixing well. Adjust seasonings, as needed. Serve at room temperature or chilled.

Note: Purple potatoes come from the Andes in South America and have a denser, earthier flavor than white potatoes. They are rich in vitamins and minerals, and high in anti-oxidants, which protect the body's cells from oxidative stress.
This salad can be prepared ahead. If it is chilled, refrain from adding tomatoes until just before serving for their best flavor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalda de papas colores

Receta de Jeanne Franke

Rinde alrededor de 6 porciones
Ingredientes

1 libra de papas moradas, alrededor de 3 tazas picadas en trozos grandes
2-3 tomates, alrededor de 2 tazas picados en trozos grandes
1 pepino mediano, alrededor de 1 ½ tazas picado en trozos grandes
Aderezo: Esto hará más aderezo del necesario para esta ensalada. Use el extra en ensalada de verduras o con cualquier verdura, según lo desee.

¼ taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino tinto, o cualquier vinagre que esté disponible
1-2 dientes de ajo, finamente picados o prensados
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto

Preparación

Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Coloque las papas en una cacerola pequeña, cubra con agua y hierva; luego cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurra en un colador y deje enfriar. Puede pelarlas si lo desea, sin embargo, su piel es fina, tierna y nutritiva. Córtelas en trozos pequeños, de aproximadamente ½ a ¾ de pulgada, y colóquelas en un tazón para servir.
Prepare el aderezo: En un tazón pequeño mezcle el aceite, el vinagre, el ajo y la sal. Vierta un poco de aderezo sobre las papas y mezcle bien.
Descorazone y corte los tomates en trozos pequeños, aproximadamente del mismo tamaño que las papas. Pele el pepino y córtelo por la mitad. Retire las semillas y luego córtelo en trozos de tamaño similar a los tomates y las papas. Agregue a los tomates y pepinos a las papas y vierta más aderezo, mezcle bien. Ajuste los condimentos, según sea necesario. Servir a temperatura ambiente o frío.
Nota: **Las papas moradas** provienen de los Andes en América del Sur y tienen un sabor más denso y terroso que las papas blancas. Son ricas en vitaminas y minerales, y altas en antioxidantes, que protegen las células del cuerpo del estrés oxidativo.
Esta ensalada se puede preparar con anticipación. Si está fría, absténgase de agregar tomates hasta justo antes de servir para su mejor sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalda de papas colores

Receta de Jeanne Franke

Rinde alrededor de 6 porciones
Ingredientes

1 libra de papas moradas, alrededor de 3 tazas picadas en trozos grandes
2-3 tomates, alrededor de 2 tazas picados en trozos grandes
1 pepino mediano, alrededor de 1 ½ tazas picado en trozos grandes
Aderezo: Esto hará más aderezo del necesario para esta ensalada. Use el extra en ensalada de verduras o con cualquier verdura, según lo desee.

¼ taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino tinto, o cualquier vinagre que esté disponible
1-2 dientes de ajo, finamente picados o prensados
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto

Preparación

Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Coloque las papas en una cacerola pequeña, cubra con agua y hierva; luego cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurra en un colador y deje enfriar. Puede pelarlas si lo desea, sin embargo, su piel es fina, tierna y nutritiva. Córtelas en trozos pequeños, de aproximadamente ½ a ¾ de pulgada, y colóquelas en un tazón para servir.
Prepare el aderezo: En un tazón pequeño mezcle el aceite, el vinagre, el ajo y la sal. Vierta un poco de aderezo sobre las papas y mezcle bien.
Descorazone y corte los tomates en trozos pequeños, aproximadamente del mismo tamaño que las papas. Pele el pepino y córtelo por la mitad. Retire las semillas y luego córtelo en trozos de tamaño similar a los tomates y las papas. Agregue a los tomates y pepinos a las papas y vierta más aderezo, mezcle bien. Ajuste los condimentos, según sea necesario. Servir a temperatura ambiente o frío.
Nota: **Las papas moradas** provienen de los Andes en América del Sur y tienen un sabor más denso y terroso que las papas blancas. Son ricas en vitaminas y minerales, y altas en antioxidantes, que protegen las células del cuerpo del estrés oxidativo.
Esta ensalada se puede preparar con anticipación. Si está fría, absténgase de agregar tomates hasta justo antes de servir para su mejor sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Красочный картофельный салат

Около 6 порций
1 фунт фиолетового картофеля, около 3 чашек крупно нарезанного
2-3 помидора, примерно 2 стакана крупно нарезанных
1 средний огурец, примерно 1 ½ стакана, крупно нарезанный
Заправка: Выходит больше заправки, чем нужно для этого салата. Используйте излишки на салатной зелени или овощах по желанию.

¼ стакана оливкового масла
3 столовые ложки красного винного уксуса или любого доступного уксуса
1-2 зубчика чеснока, мелко нарезанных или прессованных
1 чайная ложка соли
Перец по вкусу

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Поместите картофель в небольшую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения; затем варите около 20 минут или до мягкости. Откиньте на сито и дайте ему остыть. Вы можете очистить их, если хотите, однако их кожица тонкая, нежная и питательная. Нарежьте небольшими кусочками, примерно ½ - ¾ дюйма и поместите в сервировочную посуду.
Приготовьте заправку: в небольшой миске смешайте масло, уксус, чеснок и соль. Выложите немного заправки на картофель и хорошо перемешайте.
Удалите сердцевину и нарежьте помидоры небольшими кусочками, примерно такого же размера, как картофель. Очистите огурец и разрежьте пополам. Удалите семена, затем нарежьте кусочками такого же размера, как помидоры и картофель. Добавьте к помидорам и огурцам картофель и полейте еще заправкой, хорошо перемешав. Отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавать комнатной температуры или охлажденным.
Фиолетовый картофель родом из Анд в Южной Америке и имеет более плотный и землистый вкус, чем белый картофель. Он богатый витаминами и минералами, а также антиоксидантами, которые защищают клетки организма от окислительного стресса.
Этот салат можно приготовить заранее. Если он охлажден, воздержитесь от добавления помидоров непосредственно перед подачей на стол для их лучшего вкуса.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension
Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Красочный картофельный салат

Около 6 порций
1 фунт фиолетового картофеля, около 3 чашек крупно нарезанного
2-3 помидора, примерно 2 стакана крупно нарезанных
1 средний огурец, примерно 1 ½ стакана, крупно нарезанный
Заправка: Выходит больше заправки, чем нужно для этого салата. Используйте излишки на салатной зелени или овощах по желанию.

¼ стакана оливкового масла
3 столовые ложки красного винного уксуса или любого доступного уксуса
1-2 зубчика чеснока, мелко нарезанных или прессованных
1 чайная ложка соли
Перец по вкусу

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Поместите картофель в небольшую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения; затем варите около 20 минут или до мягкости. Откиньте на сито и дайте ему остыть. Вы можете очистить их, если хотите, однако их кожица тонкая, нежная и питательная. Нарежьте небольшими кусочками, примерно ½ - ¾ дюйма и поместите в сервировочную посуду.
Приготовьте заправку: в небольшой миске смешайте масло, уксус, чеснок и соль. Выложите немного заправки на картофель и хорошо перемешайте.
Удалите сердцевину и нарежьте помидоры небольшими кусочками, примерно такого же размера, как картофель. Очистите огурец и разрежьте пополам. Удалите семена, затем нарежьте кусочками такого же размера, как помидоры и картофель. Добавьте к помидорам и огурцам картофель и полейте еще заправкой, хорошо перемешав. Отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавать комнатной температуры или охлажденным.
Фиолетовый картофель родом из Анд в Южной Америке и имеет более плотный и землистый вкус, чем белый картофель. Он богатый витаминами и минералами, а также антиоксидантами, которые защищают клетки организма от окислительного стресса.
Этот салат можно приготовить заранее. Если он охлажден, воздержитесь от добавления помидоров непосредственно перед подачей на стол для их лучшего вкуса.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension
Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Comforting Cabbage Barley Soup

Makes 4 Servings
Ingredients:
½ cup pearled barley
1 pound cabbage, about 1/3 medium head (7-8 cups finely chopped)
2 Tablespoons oil
1 medium onion, thinly sliced
3 garlic cloves, minced
Salt and pepper
1 Tablespoon chopped fresh rosemary
4 cups meat or vegetable broth, low-sodium
1 cup sour cream, optional
½ cup chopped parsley, optional

Adapted from *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Pour barley into a large pot and cook over medium high heat, stirring frequently, for 2-3 minutes. When grains are toasted and fragrant, remove to a small dish.
Cut out the cabbage core and finely chop it. Cut the leaves into fine shreds or chunks.
Heat 2 tablespoons oil in a large pot over medium heat; add the onion, cabbage core, and garlic. Cook, stirring frequently, for about 5 minutes.
Add the remaining cabbage, rosemary, 2 teaspoons salt and a generous sprinkling of pepper. Cover and let steam for a bit to soften the leaves, then toss the cabbage. Cook over low heat, covered, until the cabbage is very tender and sweet, at least 20 minutes.
Add the toasted barley to the cabbage pot along with broth. Bring to a boil and reduce to a lazy simmer until barley is tender, about 35-45 minutes.
Stir in sour cream and parsley, if using.

Toasting grains imparts great flavor. **To toast your grains, simply cook them over medium heat in a dry skillet for 3 to 5 minutes, shaking and stirring regularly, until they smell nutty. **Don't let them get too brown, though –** they will become bitter. Then boil them as you normally would.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Comforting Cabbage Barley Soup

Makes 4 Servings
Ingredients:
½ cup pearled barley
1 pound cabbage, about 1/3 medium head (7-8 cups finely chopped)
2 Tablespoons oil
1 medium onion, thinly sliced
3 garlic cloves, minced
Salt and pepper
1 Tablespoon chopped fresh rosemary
4 cups meat or vegetable broth, low-sodium
1 cup sour cream, optional
½ cup chopped parsley, optional

Adapted from *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Pour barley into a large pot and cook over medium high heat, stirring frequently, for 2-3 minutes. When grains are toasted and fragrant, remove to a small dish.
Cut out the cabbage core and finely chop it. Cut the leaves into fine shreds or chunks.
Heat 2 tablespoons oil in a large pot over medium heat; add the onion, cabbage core, and garlic. Cook, stirring frequently, for about 5 minutes.
Add the remaining cabbage, rosemary, 2 teaspoons salt and a generous sprinkling of pepper. Cover and let steam for a bit to soften the leaves, then toss the cabbage. Cook over low heat, covered, until the cabbage is very tender and sweet, at least 20 minutes.
Add the toasted barley to the cabbage pot along with broth. Bring to a boil and reduce to a lazy simmer until barley is tender, about 35-45 minutes.
Stir in sour cream and parsley, if using.

Toasting grains imparts great flavor. **To toast your grains, simply cook them over medium heat in a dry skillet for 3 to 5 minutes, shaking and stirring regularly, until they smell nutty. **Don't let them get too brown, though –** they will become bitter. Then boil them as you normally would.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa reconfortante de repollo y cebada

Rinde 4 porciones
Ingredientes:
½ taza de cebada
1 libra de repollo, aproximadamente 1/3 de cabeza mediana (7-8 tazas finamente picada)
2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana, cortada finamente
3 dientes de ajo picados
Sal y pimienta
1 cucharada de romero fresco picado
4 tazas de caldo de carne o verduras, bajo en sodio
1 taza de crema agria, opcional
½ taza de perejil picado, opcional

Adaptado de *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Vierta la cebada en una olla grande y cocine a fuego medio alto, revolviendo con frecuencia, durante 2-3 minutos. Cuando los granos estén tostados y fragantes, retírelos a un plato pequeño.
Corte el corazón del repollo y córtelo finamente. Corte las hojas en tiras finas o en trozos.
Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla grande a fuego medio; agregue la cebolla, el corazón del repollo y el ajo. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 5 minutos.
Agregue el repollo restante, el romero, 2 cucharaditas de sal y una pizca generosa de pimienta. Cubra y deje que se cocine un poco para ablandar las hojas. Continúe cocinando a fuego lento, tapado, hasta que el repollo esté muy tierna y dulce, al menos 20 minutos.
Agregue la cebada tostada a la olla con el repollo y el caldo. Lleve a ebullición y reduzca a fuego lento hasta que la cebada esté tierna, aproximadamente 35-45 minutos.
Agregue la crema agria y el perejil (opcional).
Tostar los granos de cebada da un gran sabor. **Para tostar los granos de cebada, simplemente cocínelos a fuego medio en una sartén durante 3 a 5 minutos, agitando y revolviendo regularmente, hasta que huelan a nuez. Sin embargo, **no deje que se doren demasiado**, se volverán amargos. Luego hiérvalos como lo haría normalmente.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Sopa reconfortante de repollo y cebada

Rinde 4 porciones
Ingredientes:
½ taza de cebada
1 libra de repollo, aproximadamente 1/3 de cabeza mediana (7-8 tazas finamente picada)
2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana, cortada finamente
3 dientes de ajo picados
Sal y pimienta
1 cucharada de romero fresco picado
4 tazas de caldo de carne o verduras, bajo en sodio
1 taza de crema agria, opcional
½ taza de perejil picado, opcional

Adaptado de *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Vierta la cebada en una olla grande y cocine a fuego medio alto, revolviendo con frecuencia, durante 2-3 minutos. Cuando los granos estén tostados y fragantes, retírelos a un plato pequeño.
Corte el corazón del repollo y córtelo finamente. Corte las hojas en tiras finas o en trozos.
Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla grande a fuego medio; agregue la cebolla, el corazón del repollo y el ajo. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 5 minutos.
Agregue el repollo restante, el romero, 2 cucharaditas de sal y una pizca generosa de pimienta. Cubra y deje que se cocine un poco para ablandar las hojas. Continúe cocinando a fuego lento, tapado, hasta que el repollo esté muy tierna y dulce, al menos 20 minutos.
Agregue la cebada tostada a la olla con el repollo y el caldo. Lleve a ebullición y reduzca a fuego lento hasta que la cebada esté tierna, aproximadamente 35-45 minutos.
Agregue la crema agria y el perejil (opcional).
Tostar los granos de cebada da un gran sabor. **Para tostar los granos de cebada, simplemente cocínelos a fuego medio en una sartén durante 3 a 5 minutos, agitando y revolviendo regularmente, hasta que huelan a nuez. Sin embargo, **no deje que se doren demasiado**, se volverán amargos. Luego hiérvalos como lo haría normalmente.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Успокаивающий суп из капусты и перловки

4 порции
Ингредиенты:
½ стакана перловой крупы
1 фунт капусты, около 1/3 среднего кочана (7-8 чашек мелко нарезанной)
2 столовые ложки масла
1 средняя луковица, тонко нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
Соль и перец
1 столовая ложка нарезанного свежего розмарина
4 стакана мясного или овощного бульона с низким содержанием соли
1 стакан сметаны, по желанию
½ чашки нарезанной петрушки, по желанию

Адаптировано из *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Высыпьте перловку в большую кастрюлю и варите на среднем огне, часто помешивая, 2-3 минуты. Когда зерна станут обжаренными и ароматными, переложите их в маленькое блюдо.
Вырежьте сердцевину капусты и мелко ее нарежьте. Нарежьте листья тонкими ломтиками или кусочками.
Нагрейте 2 столовые ложки масла в большой кастрюле на среднем огне; добавьте лук, сердцевину капусты и чеснок. Готовьте, часто помешивая, около 5 минут.
Добавьте оставшуюся капусту, розмарин, 2 чайные ложки соли и щедрую щепотку перца. Накройте крышкой и дайте немного попарится, чтобы смягчить листья, затем перемешайте капусту. Готовьте на медленном огне под крышкой, пока капуста не станет очень нежной и сладкой, не менее 20 минут.
Добавьте поджаренный ячмень в кастрюлю с капустой вместе с бульоном. Доведите до кипения и варите на медленном огне, пока ячмень не станет мягким, около 35-45 минут.
Если используете, добавьте сметану и петрушку.
** Обжаривание зерен придает отличный вкус. Чтобы поджарить зерна, просто обжарьте их на среднем огне в сухой сковороде в течение 3–5 минут, регулярно встряхивая и помешивая, пока не появится ореховый запах. Однако не позволяйте им стать слишком коричневыми – они станут горькими. Затем отварите их, как обычно.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Успокаивающий суп из капусты и перловки

4 порции
Ингредиенты:
½ стакана перловой крупы
1 фунт капусты, около 1/3 среднего кочана (7-8 чашек мелко нарезанной)
2 столовые ложки масла
1 средняя луковица, тонко нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
Соль и перец
1 столовая ложка нарезанного свежего розмарина
4 стакана мясного или овощного бульона с низким содержанием соли
1 стакан сметаны, по желанию
½ чашки нарезанной петрушки, по желанию

Адаптировано из *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Высыпьте перловку в большую кастрюлю и варите на среднем огне, часто помешивая, 2-3 минуты. Когда зерна станут обжаренными и ароматными, переложите их в маленькое блюдо.
Вырежьте сердцевину капусты и мелко ее нарежьте. Нарежьте листья тонкими ломтиками или кусочками.
Нагрейте 2 столовые ложки масла в большой кастрюле на среднем огне; добавьте лук, сердцевину капусты и чеснок. Готовьте, часто помешивая, около 5 минут.
Добавьте оставшуюся капусту, розмарин, 2 чайные ложки соли и щедрую щепотку перца. Накройте крышкой и дайте немного попарится, чтобы смягчить листья, затем перемешайте капусту. Готовьте на медленном огне под крышкой, пока капуста не станет очень нежной и сладкой, не менее 20 минут.
Добавьте поджаренный ячмень в кастрюлю с капустой вместе с бульоном. Доведите до кипения и варите на медленном огне, пока ячмень не станет мягким, около 35-45 минут.
Если используете, добавьте сметану и петрушку.
** Обжаривание зерен придает отличный вкус. Чтобы поджарить зерна, просто обжарьте их на среднем огне в сухой сковороде в течение 3–5 минут, регулярно встряхивая и помешивая, пока не появится ореховый запах. Однако не позволяйте им стать слишком коричневыми – они станут горькими. Затем отварите их, как обычно.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Crusty Rutabaga Steaks

Serves 4-6

Ingredients:

2-3 rutabagas, peeled
4 cloves garlic, minced
1 teaspoon cumin
1 teaspoon mild dried red pepper or paprika
2 teaspoons sugar
2 Tablespoons vinegar
4 Tablespoons oil
1 teaspoon salt
Pepper

Adapted from Yotam Ottolenghi's cookbook, *Flavor*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Preheat oven to 425 degrees.

Cut rutabagas crosswise into about one-inch-thick slices, and place in baking pan large enough to hold vegetables in one layer. Mix together remaining ingredients and pour about half the mixture onto rutabagas, turning to coat all sides. Add more oil and seasoning mixture as needed to thoroughly season rutabaga steaks, but reserve some to drizzle over again at the end.

Place baking sheet in the oven for 30-45 minutes, until the rutabagas are cooked through and the marinade has turned into a golden brown crust. Broil briefly, if needed to get golden color. Drizzle vegetable steaks with remaining seasoned oil.

This simple root vegetable steak could be wrapped in a tortilla with some salsa; or chopped and added to a grain bowl.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Crusty Rutabaga Steaks

Serves 4-6

Ingredients:

2-3 rutabagas, peeled
4 cloves garlic, minced
1 teaspoon cumin
1 teaspoon mild dried red pepper or paprika
2 teaspoons sugar
2 Tablespoons vinegar
4 Tablespoons oil
1 teaspoon salt
Pepper

Adapted from Yotam Ottolenghi's cookbook, *Flavor*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Preheat oven to 425 degrees.

Cut rutabagas crosswise into about one-inch-thick slices, and place in baking pan large enough to hold vegetables in one layer. Mix together remaining ingredients and pour about half the mixture onto rutabagas, turning to coat all sides. Add more oil and seasoning mixture as needed to thoroughly season rutabaga steaks, but reserve some to drizzle over again at the end.

Place baking sheet in the oven for 30-45 minutes, until the rutabagas are cooked through and the marinade has turned into a golden brown crust. Broil briefly, if needed to get golden color. Drizzle vegetable steaks with remaining seasoned oil.

This simple root vegetable steak could be wrapped in a tortilla with some salsa; or chopped and added to a grain bowl.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Filetes crujientes de nabo sueco

Sirve 4-6

Ingredientes

2-3 nabos suecos, pelados
4 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de pimiento rojo, suave y seco, o pimentón
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
Pimienta

Adaptado del libro de cocina de Yotam Ottolenghi, *Flavor*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Precaliente el horno a 425 grados.
Corte los nabos suecos en forma transversal en rodajas de aproximadamente una pulgada de grosor y colóquelos en una bandeja para hornear lo suficientemente grande como para que todas las verduras estén en una sola capa. Mezcle los ingredientes restantes y vierta aproximadamente la mitad de la mezcla sobre los nabos suecos, girando para cubrir todos los lados.
Agregue más aceite y condimentos según sea necesario para sazonarlos completamente, pero reserve un poco para rociar nuevamente al final.
Coloque la bandeja para hornear en el horno durante 30-45 minutos, hasta que estén bien cocidos y la marinada/adobo se haya convertido en una costra dorada. Áselos brevemente, si es necesario, para obtener un color dorado.
Rocíe las verduras con el resto del aceite condimentado.
Este sencillo bistec de tubérculos se puede envolver en una tortilla con un poco de salsa; o picado y agregado a un tazón de granos.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Filetes crujientes de nabo sueco

Sirve 4-6

Ingredientes

2-3 nabos suecos, pelados
4 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de pimiento rojo, suave y seco, o pimentón
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
Pimienta

Adaptado del libro de cocina de Yotam Ottolenghi, *Flavor*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Precaliente el horno a 425 grados.
Corte los nabos suecos en forma transversal en rodajas de aproximadamente una pulgada de grosor y colóquelos en una bandeja para hornear lo suficientemente grande como para que todas las verduras estén en una sola capa. Mezcle los ingredientes restantes y vierta aproximadamente la mitad de la mezcla sobre los nabos suecos, girando para cubrir todos los lados.
Agregue más aceite y condimentos según sea necesario para sazonarlos completamente, pero reserve un poco para rociar nuevamente al final.
Coloque la bandeja para hornear en el horno durante 30-45 minutos, hasta que estén bien cocidos y la marinada/adobo se haya convertido en una costra dorada. Áselos brevemente, si es necesario, para obtener un color dorado.
Rocíe las verduras con el resto del aceite condimentado.
Este sencillo bistec de tubérculos se puede envolver en una tortilla con un poco de salsa; o picado y agregado a un tazón de granos.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Хрустящие стейки из брюквы

4-6 порции

Ингредиенты:
2-3 брюквы, очищенные
4 зубчика чеснока, измельчить
1 чайная ложка тмина
1 чайная ложка мягкого сушеного красного перца или паприки
2 чайные ложки сахара
2 столовые ложки уксуса
4 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка соли
перец по вкусу

Взято из кулинарной книги Yotam Ottolenghi *Flavor*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 425 градусов.

Нарежьте брюкву поперек ломтиками толщиной около одного дюйма и положите в форму для запекания, достаточно большую, чтобы поместить овощи в один слой. Смешайте оставшиеся ингредиенты и вылейте примерно половину смеси на брюкву, переворачивая, чтобы покрыть все стороны. Добавьте больше растительного масла и приправ по мере необходимости, чтобы тщательно приправить стейки из брюквы, но оставьте немного, чтобы в конце снова сбрызнуть.

Поставьте противень в духовку на 30-45 минут, пока брюква не приготовится, а маринад не превратится в румяную корочку. Немного поджарьте, если необходимо, чтобы получить золотистый цвет. Сбрызните овощные стейки оставшимся маслом с приправами. Этот простой стейк из корнеплодов можно завернуть в лепешку с сальсой; или нарезать и добавить в миску с зерновой кашей.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Хрустящие стейки из брюквы

4-6 порции

Ингредиенты:
2-3 брюквы, очищенные
4 зубчика чеснока, измельчить
1 чайная ложка тмина
1 чайная ложка мягкого сушеного красного перца или паприки
2 чайные ложки сахара
2 столовые ложки уксуса
4 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка соли
перец по вкусу

Взято из кулинарной книги Yotam Ottolenghi *Flavor*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 425 градусов.

Нарежьте брюкву поперек ломтиками толщиной около одного дюйма и положите в форму для запекания, достаточно большую, чтобы поместить овощи в один слой. Смешайте оставшиеся ингредиенты и вылейте примерно половину смеси на брюкву, переворачивая, чтобы покрыть все стороны. Добавьте больше растительного масла и приправ по мере необходимости, чтобы тщательно приправить стейки из брюквы, но оставьте немного, чтобы в конце снова сбрызнуть.

Поставьте противень в духовку на 30-45 минут, пока брюква не приготовится, а маринад не превратится в румяную корочку. Немного поджарьте, если необходимо, чтобы получить золотистый цвет. Сбрызните овощные стейки оставшимся маслом с приправами. Этот простой стейк из корнеплодов можно завернуть в лепешку с сальсой; или нарезать и добавить в миску с зерновой кашей.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Cucumber Celery Salad

Inspired by Joshua McFadden's *Six Seasons* Cookbook

Makes 4 servings

Ingredients:

1 large or 2 medium cucumbers
2-3 celery stalks
1 apple
Salt and pepper
½ cup (or more) fresh herbs, finely chopped – your choice of basil, cilantro, parsley, mint, lemon balm, chives, etc.
2 Tbsp oil
2 Tbsp vinegar
Chili flakes, if desired

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
If the cucumber skins are tough, peel it – leaving some stripes of skin; trim the ends. Halve cucumber lengthwise and scoop out seeds. Cut the halves crosswise into about 1 ½-inch chunks then slice each chunk into ¼-inch match-stick size pieces and place in a colander or sieve. Sprinkle with 1/2 teaspoon salt and set aside to drain for about 20 minutes.
Slice the celery stalks the same way, into match-stick size pieces about 1 ½-inches long and ¼-inch thick. Remove to a serving bowl. Core apple and cut into quarters. Slice apples into a similar size and toss into serving bowl. Quickly add oil, vinegar and ½ teaspoon salt and stir into celery and apples, mixing well. Squeeze dry the cucumbers and add to salad, along with the herbs. Mix thoroughly, taste, and season as needed with salt and pepper, as well as chili flakes, if desired.
NOTE: Eating cucumbers with the peel provides the maximum amount of nutrients. The apple can be exchanged for any fresh or dried fruit. This dish can also be enhanced with pickled onions, cheese and/or cooked grains or pasta.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cucumber Celery Salad

Inspired by Joshua McFadden's *Six Seasons* Cookbook

Makes 4 servings

Ingredients:

1 large or 2 medium cucumbers
2-3 celery stalks
1 apple
Salt and pepper
½ cup (or more) fresh herbs, finely chopped – your choice of basil, cilantro, parsley, mint, lemon balm, chives, etc.
2 Tbsp oil
2 Tbsp vinegar
Chili flakes, if desired

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
If the cucumber skins are tough, peel it – leaving some stripes of skin; trim the ends. Halve cucumber lengthwise and scoop out seeds. Cut the halves crosswise into about 1 ½-inch chunks then slice each chunk into ¼-inch match-stick size pieces and place in a colander or sieve. Sprinkle with 1/2 teaspoon salt and set aside to drain for about 20 minutes.
Slice the celery stalks the same way, into match-stick size pieces about 1 ½-inches long and ¼-inch thick. Remove to a serving bowl. Core apple and cut into quarters. Slice apples into a similar size and toss into serving bowl. Quickly add oil, vinegar and ½ teaspoon salt and stir into celery and apples, mixing well. Squeeze dry the cucumbers and add to salad, along with the herbs. Mix thoroughly, taste, and season as needed with salt and pepper, as well as chili flakes, if desired.
NOTE: Eating cucumbers with the peel provides the maximum amount of nutrients. The apple can be exchanged for any fresh or dried fruit. This dish can also be enhanced with pickled onions, cheese and/or cooked grains or pasta.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de pepino y apio

Inspirado por el libro de cocina *Six Seasons* de Joshua McFadden

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
1 pepino grande o 2 medianos
2-3 tallos de apio
1 manzana
Sal y pimienta
½ taza (o más) de hierbas frescas, finamente picadas: su elección de albahaca, cilantro, perejil, menta, toronjil, cebollín, etc.
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
Hojuelas de chile, si lo desea

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Si la piel del pepino está dura, pélela, dejando algunas tiras de piel; recorte los extremos. Corte el pepino por la mitad a lo largo y saque las semillas. Corte las mitades transversalmente en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgada, luego corte cada trozo en trozos del tamaño de una cerilla de ¼ de pulgada y colóquelos en un colador. Espolvoree con 1/2 cucharadita de sal y deje escurrir durante unos 20 minutos.
Corte los tallos de apio de la misma manera, en trozos del tamaño de una cerilla de aproximadamente 1 ½ pulgadas de largo y ¼ de pulgada de grosor. Retire a un tazón para servir. Descorazone la manzana y córtela en cuartos. Rebane las manzanas en un tamaño similar y revuélvalas en un tazón para servir. Agregue rápidamente aceite, vinagre y ½ cucharadita de sal y mezcle bien con el apio y las manzanas. Exprima los pepinos para secarlos y agréguelos a la ensalada, junto con las hierbas. Mezcle bien, pruebe y sazone según sea necesario con sal y pimienta, así como hojuelas de chile, si lo desea.
NOTA: Comer pepinos con cáscara proporciona la máxima cantidad de nutrientes. La manzana se puede cambiar por cualquier fruta fresca o seca. Este plato también se puede realzar con cebollas en escabeche, queso y/o granos cocidos o pasta.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de pepino y apio

Inspirado por el libro de cocina *Six Seasons* de Joshua McFadden

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
1 pepino grande o 2 medianos
2-3 tallos de apio
1 manzana
Sal y pimienta
½ taza (o más) de hierbas frescas, finamente picadas: su elección de albahaca, cilantro, perejil, menta, toronjil, cebollín, etc.
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
Hojuelas de chile, si lo desea

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Si la piel del pepino está dura, pélela, dejando algunas tiras de piel; recorte los extremos. Corte el pepino por la mitad a lo largo y saque las semillas. Corte las mitades transversalmente en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgada, luego corte cada trozo en trozos del tamaño de una cerilla de ¼ de pulgada y colóquelos en un colador. Espolvoree con 1/2 cucharadita de sal y deje escurrir durante unos 20 minutos.
Corte los tallos de apio de la misma manera, en trozos del tamaño de una cerilla de aproximadamente 1 ½ pulgadas de largo y ¼ de pulgada de grosor. Retire a un tazón para servir. Descorazone la manzana y córtela en cuartos. Rebane las manzanas en un tamaño similar y revuélvalas en un tazón para servir. Agregue rápidamente aceite, vinagre y ½ cucharadita de sal y mezcle bien con el apio y las manzanas. Exprima los pepinos para secarlos y agréguelos a la ensalada, junto con las hierbas. Mezcle bien, pruebe y sazone según sea necesario con sal y pimienta, así como hojuelas de chile, si lo desea.
NOTA: Comer pepinos con cáscara proporciona la máxima cantidad de nutrientes. La manzana se puede cambiar por cualquier fruta fresca o seca. Este plato también se puede realzar con cebollas en escabeche, queso y/o granos cocidos o pasta.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из огурцов и сельдерея

Из кулинарной книги Joshua McFadden *Six Seasons*

На 4 порции

Ингредиенты:
1 большой или 2 средних огурца
2-3 стебля сельдерея
1 яблоко
Соль и перец
½ стакана (или больше) свежей зелени, мелко нарезанной — на ваш выбор базилик, кинза, петрушка, мята, мелисса, зеленый лук и т. д.
2 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
Хлопья чили по желанию

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Если кожура огурцов жесткая, очистите ее, оставив несколько полос кожицы; обрежьте концы. Разрежьте огурец вдоль пополам и выскоблите семена. Разрежьте половинки поперек на куски примерно 1 ½ дюйма, затем нарежьте каждый кусок на кусочки размером 1/4 дюйма и положите в дуршлаг или сито. Посыпьте 1/2 чайной ложки соли и оставьте стечь примерно на 20 минут.
Таким же образом нарежьте стебли сельдерея на кусочки размером со спичку длиной около 1 ½ дюйма и толщиной ¼ дюйма. Переложите в сервировочную миску. У яблока удалите сердцевину и разрежьте на четвертинки. Нарежьте яблоки на кусочки одинакового размера и переложите в сервировочную тарелку. Быстро добавьте масло, уксус и ½ чайной ложки соли и хорошо перемешайте с сельдереем и яблоками. Огурцы обсушите и добавьте в салат вместе с зеленью. Тщательно перемешайте, попробуйте и при необходимости приправьте солью и перцем, а также хлопьями чили, если это необходимо.
ПРИМЕЧАНИЕ. Употребление огурцов с кожурой обеспечивает максимальное количество питательных веществ. Яблоко можно обменять на любые свежие или сушеные фрукты. Это блюдо также можно дополнить маринованным луком, сыром и/или вареными зернами или макаронами.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из огурцов и сельдерея

Из кулинарной книги Joshua McFadden *Six Seasons*

На 4 порции

Ингредиенты:
1 большой или 2 средних огурца
2-3 стебля сельдерея
1 яблоко
Соль и перец
½ стакана (или больше) свежей зелени, мелко нарезанной — на ваш выбор базилик, кинза, петрушка, мята, мелисса, зеленый лук и т. д.
2 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
Хлопья чили по желанию

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Если кожура огурцов жесткая, очистите ее, оставив несколько полос кожицы; обрежьте концы. Разрежьте огурец вдоль пополам и выскоблите семена. Разрежьте половинки поперек на куски примерно 1 ½ дюйма, затем нарежьте каждый кусок на кусочки размером 1/4 дюйма и положите в дуршлаг или сито. Посыпьте 1/2 чайной ложки соли и оставьте стечь примерно на 20 минут.
Таким же образом нарежьте стебли сельдерея на кусочки размером со спичку длиной около 1 ½ дюйма и толщиной ¼ дюйма. Переложите в сервировочную миску. У яблока удалите сердцевину и разрежьте на четвертинки. Нарежьте яблоки на кусочки одинакового размера и переложите в сервировочную тарелку. Быстро добавьте масло, уксус и ½ чайной ложки соли и хорошо перемешайте с сельдереем и яблоками. Огурцы обсушите и добавьте в салат вместе с зеленью. Тщательно перемешайте, попробуйте и при необходимости приправьте солью и перцем, а также хлопьями чили, если это необходимо.
ПРИМЕЧАНИЕ. Употребление огурцов с кожурой обеспечивает максимальное количество питательных веществ. Яблоко можно обменять на любые свежие или сушеные фрукты. Это блюдо также можно дополнить маринованным луком, сыром и/или вареными зернами или макаронами.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Cucumber Pear Apple Salad

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
Cucumbers, peeled if desired
Asian Pear apples, cored and peeled if desired
Toasted sesame oil
Vinegar
Salt and pepper
Fresh rosemary, or another herb, chopped

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Slice cucumbers thinly, and place in a bowl. Thinly slice pear apples into a similar size as the cucumber and add to the bowl. Per cup of sliced fruits: drizzle 1 ½ teaspoons of toasted sesame oil and 1 teaspoon vinegar over the fruits, sprinkle with a little salt and pepper and mix together. Add a teaspoon or so of chopped herbs and mix thoroughly.

NOTE: Asian Pear Apples are delicious eaten raw, like an apple, or in a salad. This cucumber-pear apple recipe can be flavored with your favorite seasonings. The peeled fruits can be a bit bland to the eye, so add in some fresh rosemary or other chopped herbs. You can also leave the skin on for a bit more color and nutrients! Even though this is a crunchy salad, some sunflower seeds or other chopped nuts would also be a nice addition.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cucumber Pear Apple Salad

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
Cucumbers, peeled if desired
Asian Pear apples, cored and peeled if desired
Toasted sesame oil
Vinegar
Salt and pepper
Fresh rosemary, or another herb, chopped

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Slice cucumbers thinly, and place in a bowl. Thinly slice pear apples into a similar size as the cucumber and add to the bowl. Per cup of sliced fruits: drizzle 1 ½ teaspoons of toasted sesame oil and 1 teaspoon vinegar over the fruits, sprinkle with a little salt and pepper and mix together. Add a teaspoon or so of chopped herbs and mix thoroughly.

NOTE: Asian Pear Apples are delicious eaten raw, like an apple, or in a salad. This cucumber-pear apple recipe can be flavored with your favorite seasonings. The peeled fruits can be a bit bland to the eye, so add in some fresh rosemary or other chopped herbs. You can also leave the skin on for a bit more color and nutrients! Even though this is a crunchy salad, some sunflower seeds or other chopped nuts would also be a nice addition.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de pepino y manzanas de pera asiática

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:
Pepinos, pelados si se desea
Manzanas pera asiática, sin corazón y peladas si lo desea
Aceite de sésamo tostado
Vinagre
Sal y pimienta
Romero fresco u otra hierba picada

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Rebane los pepinos en rodajas finas y colóquelos en un tazón. Corte las manzanas de pera asiática en rodajas finas en un tamaño similar al del pepino y agréguelas al tazón. Por taza de frutas rebanadas: rocíe 1 ½ cucharaditas de aceite de sésamo tostado y 1 cucharadita de vinagre sobre las frutas, espolvoree con un poco de sal y pimienta y mezcle. Agregue una cucharadita más o menos de hierbas picadas y mezcle bien.

NOTA: Las manzanas de pera asiática son deliciosas para comer crudas, como una manzana, o en una ensalada. Esta receta de manzana de pera con pepino se puede condimentar con sus condimentos favoritos. Las frutas peladas pueden ser un poco blandas a la vista, así que agregue un poco de romero fresco u otras hierbas picadas. ¡También puedes dejar la piel puesta para obtener un poco más de color y nutrientes! Aunque esta es una ensalada crujiente, algunas semillas de girasol u otras nueces picadas también serían una buena adición.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de pepino y manzanas de pera asiática

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:
Pepinos, pelados si se desea
Manzanas pera asiática, sin corazón y peladas si lo desea
Aceite de sésamo tostado
Vinagre
Sal y pimienta
Romero fresco u otra hierba picada

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Rebane los pepinos en rodajas finas y colóquelos en un tazón. Corte las manzanas de pera asiática en rodajas finas en un tamaño similar al del pepino y agréguelas al tazón. Por taza de frutas rebanadas: rocíe 1 ½ cucharaditas de aceite de sésamo tostado y 1 cucharadita de vinagre sobre las frutas, espolvoree con un poco de sal y pimienta y mezcle. Agregue una cucharadita más o menos de hierbas picadas y mezcle bien.

NOTA: Las manzanas de pera asiática son deliciosas para comer crudas, como una manzana, o en una ensalada. Esta receta de manzana de pera con pepino se puede condimentar con sus condimentos favoritos. Las frutas peladas pueden ser un poco blandas a la vista, así que agregue un poco de romero fresco u otras hierbas picadas. ¡También puedes dejar la piel puesta para obtener un poco más de color y nutrientes! Aunque esta es una ensalada crujiente, algunas semillas de girasol u otras nueces picadas también serían una buena adición.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из огурцов и яблок типа азиатской груши

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

Огурцы, очищенные по желанию
Яблоки типа азиатской груши, без сердцевины и кожуры (по желанию)
Жареное кунжутное масло
Уксус
Соль и перец
Свежий розмарин или другая зелень, нарезанная

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тонко нарежьте огурцы и положите в миску. Тонко нарежьте яблоки-груши такого же размера, как огурец, и добавьте в миску. На чашку нарезанных фруктов: сбрызните фрукты 1 ½ чайной ложки поджаренного кунжутного масла и 1 чайной ложкой уксуса, посыпьте небольшим количеством соли и перца и перемешайте. Добавьте чайную ложку измельченной зелени и тщательно перемешайте.

ПРИМЕЧАНИЕ. Яблоки типа азиатской груши очень вкусны в сыром виде, как яблоко, или в салате. Этот рецепт огуречно-грушевого яблока можно приправить любимыми приправами. Очищенные фрукты могут показаться пресными, поэтому добавьте немного свежего розмарина или других нарезанных трав. Вы также можете оставить кожуру, чтобы получить больше цвета и питательных веществ! Несмотря на то, что это хрустящий салат, семечки подсолнуха или измельченные орехи также будут хорошим дополнением.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из огурцов и яблок типа азиатской груши

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

Огурцы, очищенные по желанию
Яблоки типа азиатской груши, без сердцевины и кожуры (по желанию)
Жареное кунжутное масло
Уксус
Соль и перец
Свежий розмарин или другая зелень, нарезанная

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тонко нарежьте огурцы и положите в миску. Тонко нарежьте яблоки-груши такого же размера, как огурец, и добавьте в миску. На чашку нарезанных фруктов: сбрызните фрукты 1 ½ чайной ложки поджаренного кунжутного масла и 1 чайной ложкой уксуса, посыпьте небольшим количеством соли и перца и перемешайте. Добавьте чайную ложку измельченной зелени и тщательно перемешайте.

ПРИМЕЧАНИЕ. Яблоки типа азиатской груши очень вкусны в сыром виде, как яблоко, или в салате. Этот рецепт огуречно-грушевого яблока можно приправить любимыми приправами. Очищенные фрукты могут показаться пресными, поэтому добавьте немного свежего розмарина или других нарезанных трав. Вы также можете оставить кожуру, чтобы получить больше цвета и питательных веществ! Несмотря на то, что это хрустящий салат, семечки подсолнуха или измельченные орехи также будут хорошим дополнением.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Cucumber Salad with Crispy Chickpeas

Adapted from a *Bon Appetit* magazine recipe

Makes 4 servings

Ingredients:
1 15-oz can chickpeas (also called garbanzo beans)
2 medium-long cucumbers
4 Tbsp oil, divided
4 cloves garlic, coarsely chopped
1 tsp cumin seed
2 Tbsp vinegar
Salt and pepper

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Rinse chickpeas and pat dry. Slice cucumber in quarters, lengthwise, then chop into about ½-inch size pieces. Transfer to a medium-sized bowl.
In a skillet heat 2 Tbsp of the oil over medium then add garlic and cumin seed. Stir until garlic begins to turn golden and remove to a small bowl. Add the vinegar to the garlic oil, along with ½ teaspoon salt. When the dressing is cool pour it over cucumbers and mix well.
Pour the remaining 2 Tbsp oil into the skillet and place over medium heat. Add the chickpeas and ½ teaspoon salt and some pepper. Cook, stirring occasionally, until the chickpeas are golden brown and crisped, about 8-10 minutes.
Let the chickpeas cool before adding them to the cucumbers. If you are not serving this salad right away, wait to combine the chickpeas until just before serving. Taste and adjust seasoning as needed.

NOTE: Eating cucumbers with the peel provides the maximum amount of nutrients.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cucumber Salad with Crispy Chickpeas

Adapted from a *Bon Appetit* magazine recipe

Makes 4 servings

Ingredients:
1 15-oz can chickpeas (also called garbanzo beans)
2 medium-long cucumbers
4 Tbsp oil, divided
4 cloves garlic, coarsely chopped
1 tsp cumin seed
2 Tbsp vinegar
Salt and pepper

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Rinse chickpeas and pat dry. Slice cucumber in quarters, lengthwise, then chop into about ½-inch size pieces. Transfer to a medium-sized bowl.
In a skillet heat 2 Tbsp of the oil over medium then add garlic and cumin seed. Stir until garlic begins to turn golden and remove to a small bowl. Add the vinegar to the garlic oil, along with ½ teaspoon salt. When the dressing is cool pour it over cucumbers and mix well.
Pour the remaining 2 Tbsp oil into the skillet and place over medium heat. Add the chickpeas and ½ teaspoon salt and some pepper. Cook, stirring occasionally, until the chickpeas are golden brown and crisped, about 8-10 minutes.
Let the chickpeas cool before adding them to the cucumbers. If you are not serving this salad right away, wait to combine the chickpeas until just before serving. Taste and adjust seasoning as needed.

NOTE: Eating cucumbers with the peel provides the maximum amount of nutrients.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de pepino con garbanzos crujientes

Adaptado de una receta de la revista *Bon Appetit*

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
1 lata de 15 onzas de garbanzos
2 pepinos medianos largos
4 cucharadas de aceite, dividido
4 dientes de ajo, picados en trozos grandes
1 cucharadita de semillas de comino
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Enjuague los garbanzos y séquelos. Rebane el pepino en cuartos, a lo largo, luego córtelo en trozos de aproximadamente ½ pulgada. Transfiera a un tazón mediano.
En una sartén caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio y luego agregue el ajo y las semillas de comino. Revuelva hasta que el ajo comience a dorarse y retírelo a un tazón pequeño. Agregue el vinagre al aceite de ajo, junto con ½ cucharadita de sal. Cuando el aderezo esté frío, viértalo sobre los pepinos y mezcle bien.
Vierta las 2 cucharadas de aceite restantes en la sartén y colóquelas a fuego medio. Agregue los garbanzos y ½ cucharadita de sal y un poco de pimienta. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los garbanzos estén dorados y crujientes, unos 8-10 minutos.
Deje que los garbanzos se enfríen antes de agregarlos a los pepinos. Si no va a servir esta ensalada de inmediato, espere para combinar los garbanzos hasta justo antes de servir. Pruebe y ajuste la sazón según sea necesario.

NOTA: Comer pepinos con cáscara proporciona la máxima cantidad de nutrientes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de pepino con garbanzos crujientes

Adaptado de una receta de la revista *Bon Appetit*

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
1 lata de 15 onzas de garbanzos
2 pepinos medianos largos
4 cucharadas de aceite, dividido
4 dientes de ajo, picados en trozos grandes
1 cucharadita de semillas de comino
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Enjuague los garbanzos y séquelos. Rebane el pepino en cuartos, a lo largo, luego córtelo en trozos de aproximadamente ½ pulgada. Transfiera a un tazón mediano.
En una sartén caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio y luego agregue el ajo y las semillas de comino. Revuelva hasta que el ajo comience a dorarse y retírelo a un tazón pequeño. Agregue el vinagre al aceite de ajo, junto con ½ cucharadita de sal. Cuando el aderezo esté frío, viértalo sobre los pepinos y mezcle bien.
Vierta las 2 cucharadas de aceite restantes en la sartén y colóquelas a fuego medio. Agregue los garbanzos y ½ cucharadita de sal y un poco de pimienta. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los garbanzos estén dorados y crujientes, unos 8-10 minutos.
Deje que los garbanzos se enfríen antes de agregarlos a los pepinos. Si no va a servir esta ensalada de inmediato, espere para combinar los garbanzos hasta justo antes de servir. Pruebe y ajuste la sazón según sea necesario.

NOTA: Comer pepinos con cáscara proporciona la máxima cantidad de nutrientes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из огурцов с хрустящим нутом

Взято из рецепта журнала *Bon Appetit*

На 4 порции

Ингредиенты:
1 банка нута, 15 унций
2 огурца средней длины
4 столовые ложки масла, разделенные
4 зубчика чеснока, крупно нарезать
1 чайная ложка семян тмина
2 столовые ложки уксуса
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Промойте нут и обсушите. Нарежьте огурец на четвертинки вдоль, затем нарежьте на кусочки размером около ½ дюйма. Переложите в миску среднего размера.
В сковороде разогрейте 2 столовые ложки масла на среднем огне, затем добавьте чеснок и семена тмина. Перемешивайте, пока чеснок не станет золотистым, и переложите в небольшую миску. Добавьте уксус в чесночное масло вместе с ½ чайной ложки соли. Когда заправка остынет, полейте ею огурцы и хорошо перемешайте.
Налейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте нут, ½ чайной ложки соли и немного перца. Готовьте, периодически помешивая, пока нут не станет золотисто-коричневым и хрустящим, около 8-10 минут.
Дайте нуту остыть, прежде чем добавлять его к огурцам. Если вы не подаете этот салат сразу, смешайте нут непосредственно перед подачей на стол. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.
ПРИМЕЧАНИЕ. Употребление огурцов с кожурой обеспечивает максимальное количество питательных веществ.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из огурцов с хрустящим нутом

Взято из рецепта журнала *Bon Appetit*

На 4 порции

Ингредиенты:
1 банка нута, 15 унций
2 огурца средней длины
4 столовые ложки масла, разделенные
4 зубчика чеснока, крупно нарезать
1 чайная ложка семян тмина
2 столовые ложки уксуса
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Промойте нут и обсушите. Нарежьте огурец на четвертинки вдоль, затем нарежьте на кусочки размером около ½ дюйма. Переложите в миску среднего размера.
В сковороде разогрейте 2 столовые ложки масла на среднем огне, затем добавьте чеснок и семена тмина. Перемешивайте, пока чеснок не станет золотистым, и переложите в небольшую миску. Добавьте уксус в чесночное масло вместе с ½ чайной ложки соли. Когда заправка остынет, полейте ею огурцы и хорошо перемешайте.
Налейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте нут, ½ чайной ложки соли и немного перца. Готовьте, периодически помешивая, пока нут не станет золотисто-коричневым и хрустящим, около 8-10 минут.
Дайте нуту остыть, прежде чем добавлять его к огурцам. Если вы не подаете этот салат сразу, смешайте нут непосредственно перед подачей на стол. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.
ПРИМЕЧАНИЕ. Употребление огурцов с кожурой обеспечивает максимальное количество питательных веществ.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Cucumber Salad with Cucumber Dressing

Recipe from *In the Pink* cookbook by Rosalea Murphy

Ingredients:
4 medium cucumbers, peeled and sliced paper thin
1 small onion, peeled and sliced paper thin
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
1/4 teaspoon fresh or dried dill weed (or substitute another herb of choice)
1/4 teaspoon sugar or honey

Cucumber Dressing
1/4 cup grated cucumber
1/4 cup cider vinegar
1 teaspoon salt
1/2 teaspoon pepper
1/4 teaspoon sugar or honey
3/4 cup olive oil

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Combine cucumber and onion slices with seasonings in a large bowl. Set aside.
To prepare the Cucumber Dressing, place all ingredients except the olive oil in a screw-top jar. Shake to blend well. Add the olive oil and shake to blend. Pour over salad only as much as is needed to moisten cucumbers and onion. There will be leftover dressing, which can be refrigerated and used within a week.
Let the salad marinate in the refrigerator until thoroughly chilled (1 hour or more). Taste before serving and add more salt, pepper or vinegar, as needed.
NOTE: The oil to vinegar ratio is larger than usual because of the amount of liquid in cucumbers. This salad will hold up well made ahead for a potluck. The dressing gets better every day, and keeps, refrigerated, for a week.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cucumber Salad with Cucumber Dressing

Recipe from *In the Pink* cookbook by Rosalea Murphy

Ingredients:
4 medium cucumbers, peeled and sliced paper thin
1 small onion, peeled and sliced paper thin
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
1/4 teaspoon fresh or dried dill weed (or substitute another herb of choice)
1/4 teaspoon sugar or honey

Cucumber Dressing
1/4 cup grated cucumber
1/4 cup cider vinegar
1 teaspoon salt
1/2 teaspoon pepper
1/4 teaspoon sugar or honey
3/4 cup olive oil

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Combine cucumber and onion slices with seasonings in a large bowl. Set aside.
To prepare the Cucumber Dressing, place all ingredients except the olive oil in a screw-top jar. Shake to blend well. Add the olive oil and shake to blend. Pour over salad only as much as is needed to moisten cucumbers and onion. There will be leftover dressing, which can be refrigerated and used within a week.
Let the salad marinate in the refrigerator until thoroughly chilled (1 hour or more). Taste before serving and add more salt, pepper or vinegar, as needed.
NOTE: The oil to vinegar ratio is larger than usual because of the amount of liquid in cucumbers. This salad will hold up well made ahead for a potluck. The dressing gets better every day, and keeps, refrigerated, for a week.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de pepino con aderezo de pepino

Ingredientes:
4 pepinos medianos, pelados y en rodajas finas como el papel
1 cebolla pequeña, pelada y en rodajas finas como el papel
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de eneldo fresco o seco (o lo sustituya por otra hierba de su elección)
1/4 cucharadita de azúcar o miel

Aderezo de pepino
1/4 taza de pepino rallado
1/4 taza de vinagre de sidra
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de azúcar o miel
3/4 taza de aceite de oliva

Receta del libro de cocina *In the Pink* de Rosalea Murphy

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Combine las rodajas de pepino y cebolla con los condimentos en un tazón grande. Deje de lado.
Para preparar el aderezo de pepino, coloque todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un frasco con tapa de rosca. Agite para mezclar bien.
Agregue el aceite de oliva y agite para mezclar. Vierta sobre la ensalada solo lo necesario para humedecer los pepinos y la cebolla. Habrá sobras de aderezo, que se pueden refrigerar y usar dentro de una semana.
Deje marinar la ensalada en el refrigerador hasta que esté completamente fría (1 hora o más). Pruebe antes de servir y agregue más sal, pimienta o vinagre, según sea necesario.

NOTA: La proporción de aceite a vinagre es mayor de lo normal debido a la cantidad de líquido en los pepinos. Esta ensalada se mantendrá bien preparada para una comida compartida. El aderezo se mejora cada día y se mantiene, refrigerado, durante una semana.

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de pepino con aderezo de pepino

Ingredientes:
4 pepinos medianos, pelados y en rodajas finas como el papel
1 cebolla pequeña, pelada y en rodajas finas como el papel
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de eneldo fresco o seco (o lo sustituya por otra hierba de su elección)
1/4 cucharadita de azúcar o miel

Aderezo de pepino
1/4 taza de pepino rallado
1/4 taza de vinagre de sidra
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de azúcar o miel
3/4 taza de aceite de oliva

Receta del libro de cocina *In the Pink* de Rosalea Murphy

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Combine las rodajas de pepino y cebolla con los condimentos en un tazón grande. Deje de lado.
Para preparar el aderezo de pepino, coloque todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un frasco con tapa de rosca. Agite para mezclar bien.
Agregue el aceite de oliva y agite para mezclar. Vierta sobre la ensalada solo lo necesario para humedecer los pepinos y la cebolla. Habrá sobras de aderezo, que se pueden refrigerar y usar dentro de una semana.
Deje marinar la ensalada en el refrigerador hasta que esté completamente fría (1 hora o más). Pruebe antes de servir y agregue más sal, pimienta o vinagre, según sea necesario.

NOTA: La proporción de aceite a vinagre es mayor de lo normal debido a la cantidad de líquido en los pepinos. Esta ensalada se mantendrá bien preparada para una comida compartida. El aderezo se mejora cada día y se mantiene, refrigerado, durante una semana.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из огурцов с огуречной заправкой

Рецепт из книги Rosalea Murphy «In the Pink»

Ингредиенты:
4 средних огурца, очищенных и нарезанных тонкими ломтиками
1 маленькая луковица, очищенная и нарезанная тонкими ломтиками
1/4 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки перца
1/4 чайной ложки свежего или сушеного укропа (или заменить другой травой по выбору)
1/4 чайной ложки сахара или меда

Огуречная заправка
1/4 стакана тертого огурца
1/4 стакана яблочного уксуса
1 чайная ложка соли
1/2 чайной ложки перца
1/4 чайной ложки сахара или меда
3/4 стакана оливкового масла

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой миске смешайте ломтики огурца и лука с приправами. Отложите.
Чтобы приготовить огуречную заправку, поместите все ингредиенты, кроме оливкового масла, в банку с завинчивающейся крышкой. Встряхните, чтобы хорошо смешалось. Добавьте оливковое масло и встряхните, чтобы перемешать. Полейте на салат столько, сколько необходимо для увлажнения огурцов и лука. Оставшуюся заправку можно поставить в холодильник и использовать в течение недели. Оставьте салат мариноваться в холодильнике до полного охлаждения (1 час или более). Попробуйте перед подачей на стол и при необходимости добавьте больше соли, перца или уксуса.
ПРИМЕЧАНИЕ. Соотношение оливкового масла и уксуса больше, чем обычно, из-за количества жидкости в огурцах. Этот салат хорошо выдержится если его приготовите заранее. Заправка становится лучше с каждым днем и хранится в холодильнике в течение недели.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из огурцов с огуречной заправкой

Рецепт из книги Rosalea Murphy «In the Pink»

Ингредиенты:
4 средних огурца, очищенных и нарезанных тонкими ломтиками
1 маленькая луковица, очищенная и нарезанная тонкими ломтиками
1/4 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки перца
1/4 чайной ложки свежего или сушеного укропа (или заменить другой травой по выбору)
1/4 чайной ложки сахара или меда

Огуречная заправка
1/4 стакана тертого огурца
1/4 стакана яблочного уксуса
1 чайная ложка соли
1/2 чайной ложки перца
1/4 чайной ложки сахара или меда
3/4 стакана оливкового масла

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой миске смешайте ломтики огурца и лука с приправами. Отложите.
Чтобы приготовить огуречную заправку, поместите все ингредиенты, кроме оливкового масла, в банку с завинчивающейся крышкой. Встряхните, чтобы хорошо смешалось. Добавьте оливковое масло и встряхните, чтобы перемешать. Полейте на салат столько, сколько необходимо для увлажнения огурцов и лука. Оставшуюся заправку можно поставить в холодильник и использовать в течение недели. Оставьте салат мариноваться в холодильнике до полного охлаждения (1 час или более). Попробуйте перед подачей на стол и при необходимости добавьте больше соли, перца или уксуса.
ПРИМЕЧАНИЕ. Соотношение оливкового масла и уксуса больше, чем обычно, из-за количества жидкости в огурцах. Этот салат хорошо выдержится если его приготовите заранее. Заправка становится лучше с каждым днем и хранится в холодильнике в течение недели.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Curried Potatoes and Greens

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4
Ingredients:
1 Tbsp oil
1 onion, diced
2 cloves garlic, minced
1 Tbsp curry powder
1 lb potatoes, cut into ½" dice (1 large or 2 medium sized)
1 cup water
1 ½ tsp salt, divided
1 bunch greens, coarsely chopped (Chard stems and kale ribs can be sliced and added with the onion)
1 Tbsp vinegar
Pepper, Red pepper flakes, optional

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat large skillet or saucepan, add oil, then onion and garlic; sauté about 5 minutes over medium heat. Stir in curry powder, potatoes, water and 1 tsp salt. Bring to a boil; cover and reduce heat to simmer for 10 minutes.

Add greens, remaining ½ tsp salt, some pepper and a sprinkle of red pepper flakes, if desired. Stir to mix, cover and cook over medium heat for about 5 minutes, adding a little more water if vegetables are dry. Add vinegar to brighten flavors and cook until greens are tender. Taste and add more seasoning if needed.

NOTE: Garnish with yogurt and cilantro. For a heartier meal add canned garbanzo beans and greens.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Curried Potatoes and Greens

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4
Ingredients:
1 Tbsp oil
1 onion, diced
2 cloves garlic, minced
1 Tbsp curry powder
1 lb potatoes, cut into ½" dice (1 large or 2 medium sized)
1 cup water
1 ½ tsp salt, divided
1 bunch greens, coarsely chopped (Chard stems and kale ribs can be sliced and added with the onion)
1 Tbsp vinegar
Pepper, Red pepper flakes, optional

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat large skillet or saucepan, add oil, then onion and garlic; sauté about 5 minutes over medium heat. Stir in curry powder, potatoes, water and 1 tsp salt. Bring to a boil; cover and reduce heat to simmer for 10 minutes.

Add greens, remaining ½ tsp salt, some pepper and a sprinkle of red pepper flakes, if desired. Stir to mix, cover and cook over medium heat for about 5 minutes, adding a little more water if vegetables are dry. Add vinegar to brighten flavors and cook until greens are tender. Taste and add more seasoning if needed.

NOTE: Garnish with yogurt and cilantro. For a heartier meal add canned garbanzo beans and greens.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Papas al curry y verduras

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:
1 cucharada de aceite
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de curry en polvo
1 libra de papas, cortadas en dados de ½" (1 grande o 2 medianas)
1 taza de agua
1 ½ cucharadita de sal, dividida
1 manojo de verduras, picadas en trozos grandes (los tallos de acelgas y las costillas de col rizada se pueden rebanar y agregar con la cebolla)
1 cucharada de vinagre
Pimienta, hojuelas de pimiento rojo, opcional

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Caliente una sartén o cacerola grande, agregue el aceite, luego la cebolla y el ajo; saltee unos 5 minutos a fuego medio. Agregue el curry en polvo, las papas, el agua y 1 cucharadita de sal. Llevar a hervir; cubra y reduzca el fuego; hierva a fuego lento durante 10 minutos.
Agregue verduras, la ½ cucharadita restante de sal, un poco de pimienta y una pizca de hojuelas de pimiento rojo, si lo desea. Revuelva para mezclar, cubra y cocine a fuego medio durante unos 5 minutos, agregando un poco más de agua si las verduras están secas. Agregue vinagre para realzar los sabores y cocine hasta que las verduras estén tiernas. Pruebe y agregue más condimentos si es necesario.

NOTA: Adorne con yogur y cilantro. Para una comida más sustanciosa, agregue garbanzos y verduras enlatados.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Papas al curry y verduras

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:
1 cucharada de aceite
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de curry en polvo
1 libra de papas, cortadas en dados de ½" (1 grande o 2 medianas)
1 taza de agua
1 ½ cucharadita de sal, dividida
1 manojo de verduras, picadas en trozos grandes (los tallos de acelgas y las costillas de col rizada se pueden rebanar y agregar con la cebolla)
1 cucharada de vinagre
Pimienta, hojuelas de pimiento rojo, opcional

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Caliente una sartén o cacerola grande, agregue el aceite, luego la cebolla y el ajo; saltee unos 5 minutos a fuego medio. Agregue el curry en polvo, las papas, el agua y 1 cucharadita de sal. Llevar a hervir; cubra y reduzca el fuego; hierva a fuego lento durante 10 minutos.
Agregue verduras, la ½ cucharadita restante de sal, un poco de pimienta y una pizca de hojuelas de pimiento rojo, si lo desea. Revuelva para mezclar, cubra y cocine a fuego medio durante unos 5 minutos, agregando un poco más de agua si las verduras están secas. Agregue vinagre para realzar los sabores y cocine hasta que las verduras estén tiernas. Pruebe y agregue más condimentos si es necesario.

NOTA: Adorne con yogur y cilantro. Para una comida más sustanciosa, agregue garbanzos y verduras enlatados.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Картофель карри с зеленью

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:
1 столовая ложка растительного масла
1 луковица, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка порошка карри
1 фунт картофеля, нарезанного кубиками размером ½ дюйма (1 большой или 2 средних)
1 стакан воды
1 ½ чайной ложки соли, разделить
1 пучок крупно нарезанной зелени (стебли мангольда и ребрышки капусты можно нарезать и добавить вместе с луком)
1 столовая ложка уксуса
Перец, хлопья красного перца, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте большую сковороду или кастрюлю, добавьте масло, затем лук и чеснок; жарьте около 5 минут на среднем огне. Добавьте порошок карри, картофель, воду и 1 ч. л. соли. Доведите до кипения; накройте крышкой и уменьшите огонь; кипетите в течение 10 минут.
Добавьте зелень, оставшуюся ½ ч.л. соли, немного перца и посыпьте хлопьями красного перца, если хотите. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте на среднем огне около 5 минут, добавляя немного воды, если овощи суховаты. Добавьте уксус для придания пище более выраженного вкуса и готовьте, пока зелень не станет мягкой. Попробуйте и добавьте больше приправы, если необходимо.
ПРИМЕЧАНИЕ. Украсьте йогуртом и кинзой. Для более сытного блюда добавьте консервированную нутовую фасоль и зелень.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Картофель карри с зеленью

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:
1 столовая ложка растительного масла
1 луковица, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка порошка карри
1 фунт картофеля, нарезанного кубиками размером ½ дюйма (1 большой или 2 средних)
1 стакан воды
1 ½ чайной ложки соли, разделить
1 пучок крупно нарезанной зелени (стебли мангольда и ребрышки капусты можно нарезать и добавить вместе с луком)
1 столовая ложка уксуса
Перец, хлопья красного перца, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте большую сковороду или кастрюлю, добавьте масло, затем лук и чеснок; жарьте около 5 минут на среднем огне. Добавьте порошок карри, картофель, воду и 1 ч. л. соли. Доведите до кипения; накройте крышкой и уменьшите огонь; кипетите в течение 10 минут.
Добавьте зелень, оставшуюся ½ ч.л. соли, немного перца и посыпьте хлопьями красного перца, если хотите. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте на среднем огне около 5 минут, добавляя немного воды, если овощи суховаты. Добавьте уксус для придания пище более выраженного вкуса и готовьте, пока зелень не станет мягкой. Попробуйте и добавьте больше приправы, если необходимо.
ПРИМЕЧАНИЕ. Украсьте йогуртом и кинзой. Для более сытного блюда добавьте консервированную нутовую фасоль и зелень.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Curried Squash Soup

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 large chunk of winter squash (about the size of a large acorn squash)
1 large potato, scrubbed or peeled
2 Tablespoons oil
1 large onion, diced
1 Tablespoon curry powder
Water or chicken, beef, or vegetable stock*
Sour cream or milk, optional
Salt and pepper
A large handful of fresh herbs – cilantro, Thai basil, scallions, parsley, chives or basil

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Halve squash and remove seeds. Peel and chop into chunks. If the squash is too tough to peel, add it unpeeled in chunks, then remove when tender, peel, and return to the pot. Cut potato in large chunks.

COOK: Heat the oil in a large saucepan and sauté onion, a few minutes, over medium heat. Stir in curry powder then add 3 cups liquid (water or stock), squash and potatoes; season with salt and pepper.* Cook over medium heat for about 20 minutes, or until vegetables are very tender. Mash vegetables well, adding another cup of liquid: water, stock, milk, or sour cream. Taste and season, add more liquid, if needed, for a creamy consistency. Mix in fresh herbs, if desired, and serve hot.

*The amount of salt and pepper needed will depend on whether you use water or a seasoned stock.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Curried Squash Soup

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 large chunk of winter squash (about the size of a large acorn squash)
1 large potato, scrubbed or peeled
2 Tablespoons oil
1 large onion, diced
1 Tablespoon curry powder
Water or chicken, beef, or vegetable stock*
Sour cream or milk, optional
Salt and pepper
A large handful of fresh herbs – cilantro, Thai basil, scallions, parsley, chives or basil

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Halve squash and remove seeds. Peel and chop into chunks. If the squash is too tough to peel, add it unpeeled in chunks, then remove when tender, peel, and return to the pot. Cut potato in large chunks.

COOK: Heat the oil in a large saucepan and sauté onion, a few minutes, over medium heat. Stir in curry powder then add 3 cups liquid (water or stock), squash and potatoes; season with salt and pepper.* Cook over medium heat for about 20 minutes, or until vegetables are very tender. Mash vegetables well, adding another cup of liquid: water, stock, milk, or sour cream. Taste and season, add more liquid, if needed, for a creamy consistency. Mix in fresh herbs, if desired, and serve hot.

*The amount of salt and pepper needed will depend on whether you use water or a seasoned stock.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa de calabaza al curry

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:

1 trozo grande de calabaza de invierno (aproximadamente del tamaño de una calabaza grande)
1 papa grande, fregada o pelada
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
1 cucharada de curry en polvo
Agua o caldo de pollo, res o vegetales*
Crema agria o leche, opcional
Sal y pimienta
Un puñado grande de hierbas frescas: cilantro, albahaca tailandesa, cebolletas, perejil, cebollino o albahaca

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Corte la calabaza a la mitad y retire las semillas. Pele y pique en trozos. Si la calabaza es demasiado dura para pelar, agréguela sin pelar en trozos, luego retírela cuando esté tierna, pélela y vuelva a colocarla en la olla. Corte la papa en trozos grandes.

COCINAR: Caliente el aceite en una cacerola grande y saltee la cebolla, unos minutos, a fuego medio. Agregue el curry en polvo y luego agregue 3 tazas de líquido (agua o caldo), la calabaza y las papas; sazone con sal y pimienta.* Cocine a fuego medio durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas. Triture bien las verduras, agregando otra taza de líquido: agua, caldo, leche o crema agria. Pruebe y sazone, agregue más líquido, si es necesario, para obtener una consistencia cremosa. Mezcle hierbas frescas, si lo desea, y sirva caliente.
*La cantidad de sal y pimienta necesaria dependerá de si usa agua o un caldo sazonado.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Sopa de calabaza al curry

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:

1 trozo grande de calabaza de invierno (aproximadamente del tamaño de una calabaza grande)
1 papa grande, fregada o pelada
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
1 cucharada de curry en polvo
Agua o caldo de pollo, res o vegetales*
Crema agria o leche, opcional
Sal y pimienta
Un puñado grande de hierbas frescas: cilantro, albahaca tailandesa, cebolletas, perejil, cebollino o albahaca

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Corte la calabaza a la mitad y retire las semillas. Pele y pique en trozos. Si la calabaza es demasiado dura para pelar, agréguela sin pelar en trozos, luego retírela cuando esté tierna, pélela y vuelva a colocarla en la olla. Corte la papa en trozos grandes.

COCINAR: Caliente el aceite en una cacerola grande y saltee la cebolla, unos minutos, a fuego medio. Agregue el curry en polvo y luego agregue 3 tazas de líquido (agua o caldo), la calabaza y las papas; sazone con sal y pimienta.* Cocine a fuego medio durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas. Triture bien las verduras, agregando otra taza de líquido: agua, caldo, leche o crema agria. Pruebe y sazone, agregue más líquido, si es necesario, para obtener una consistencia cremosa. Mezcle hierbas frescas, si lo desea, y sirva caliente.
*La cantidad de sal y pimienta necesaria dependerá de si usa agua o un caldo sazonado.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Тыквенный суп с карри

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:
1 большой кусок зимней тыквы (размером примерно с большой тыквой желудь)
1 большая картофелина, очищенная
2 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
1 столовая ложка порошка карри
Вода или куриный, говяжий или овощной бульон*
Сметана или молоко по желанию
Соль и перец
Большая горсть свежей зелени — кинзы, тайского базилика, зеленого лука, петрушки или базилика.

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: Разрежьте тыкву пополам и удалите семена. Очистите и нарежьте кусочками. Если тыква слишком жесткая для очистки, добавьте её неочищенной, только нарезанной на куски, затем достаньте, когда она станет мягкой, очистите и верните в кастрюлю. Картофель нарежьте крупными кусками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в большой кастрюле и несколько минут на среднем огне обжарьте лук. Добавьте порошок карри, затем добавьте 3 стакана жидкости (воды или бульона), тыкву и картофель; приправьте солью и перцем.* Готовьте на среднем огне около 20 минут или пока овощи не станут очень мягкими. Хорошо размите овощи, добавив еще стакан жидкости: воды, бульона, молока или сметаны. Попробуйте и приправьте, при необходимости добавьте больше жидкости, чтобы получилась кремообразная консистенция. При желании добавьте свежие травы и подавайте горячим.
* Необходимое количество соли и перца будет зависеть от того, используете ли вы воду или приправленный бульон.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Тыквенный суп с карри

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:
1 большой кусок зимней тыквы (размером примерно с большой тыквой желудь)
1 большая картофелина, очищенная
2 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
1 столовая ложка порошка карри
Вода или куриный, говяжий или овощной бульон*
Сметана или молоко по желанию
Соль и перец
Большая горсть свежей зелени — кинзы, тайского базилика, зеленого лука, петрушки или базилика.

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВКА: Разрежьте тыкву пополам и удалите семена. Очистите и нарежьте кусочками. Если тыква слишком жесткая для очистки, добавьте её неочищенной, только нарезанной на куски, затем достаньте, когда она станет мягкой, очистите и верните в кастрюлю. Картофель нарежьте крупными кусками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в большой кастрюле и несколько минут на среднем огне обжарьте лук. Добавьте порошок карри, затем добавьте 3 стакана жидкости (воды или бульона), тыкву и картофель; приправьте солью и перцем.* Готовьте на среднем огне около 20 минут или пока овощи не станут очень мягкими. Хорошо размите овощи, добавив еще стакан жидкости: воды, бульона, молока или сметаны. Попробуйте и приправьте, при необходимости добавьте больше жидкости, чтобы получилась кремообразная консистенция. При желании добавьте свежие травы и подавайте горячим.
* Необходимое количество соли и перца будет зависеть от того, используете ли вы воду или приправленный бульон.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Dip Your Veggies

Recipe by Jeanne Franke

With a meal or as a snack, this is quick, easy and so healthy! Keep a jar of Ranch Dressing in the refrigerator and you'll always be ready to serve these vegetables.

Radishes - are low in calories, but high in fiber and are an excellent source of vitamin C.
Turnips - are loaded with fiber and vitamins K, A, C, E, and B vitamins, as well as minerals like manganese, potassium, magnesium, iron, calcium and copper.
Kohlrabi is an excellent source of vitamin C and potassium. It is high in fiber.
Carrots are a particularly good source of beta-carotene, fiber, vitamin K, potassium and antioxidants

Scrub vegetables and cut into small, convenient sizes for dipping.

Ranch Dressing – makes 3 cups

2 cups plain yogurt (Greek yogurt makes a thicker version – also good)
1 cup mayonnaise
1 clove garlic, minced
3 green onions **or** 3 Tbsp minced chives, **or** 3 Tbsp minced onion
1 cup tightly packed parsley, minced
Salt and pepper

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Mix all ingredients together and season with salt and pepper. You can vary this dressing with other fresh minced herbs, such as oregano, sage, dill, rosemary, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Dip Your Veggies

Recipe by Jeanne Franke

With a meal or as a snack, this is quick, easy and so healthy! Keep a jar of Ranch Dressing in the refrigerator and you'll always be ready to serve these vegetables.

Radishes - are low in calories, but high in fiber and are an excellent source of vitamin C.
Turnips - are loaded with fiber and vitamins K, A, C, E, and B vitamins, as well as minerals like manganese, potassium, magnesium, iron, calcium and copper.
Kohlrabi is an excellent source of vitamin C and potassium. It is high in fiber.
Carrots are a particularly good source of beta-carotene, fiber, vitamin K, potassium and antioxidants

Scrub vegetables and cut into small, convenient sizes for dipping.

Ranch Dressing – makes 3 cups

2 cups plain yogurt (Greek yogurt makes a thicker version – also good)
1 cup mayonnaise
1 clove garlic, minced
3 green onions **or** 3 Tbsp minced chives, **or** 3 Tbsp minced onion
1 cup tightly packed parsley, minced
Salt and pepper

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Mix all ingredients together and season with salt and pepper. You can vary this dressing with other fresh minced herbs, such as oregano, sage, dill, rosemary, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sumerge sus verduras

Con una comida o como refrigerio, ¡esto es rápido, fácil y muy saludable! Mantenga un frasco de aderezo ranchero en el refrigerador y siempre estará listo para servir con estas verduras.

Rábanos: son bajos en calorías, pero altos en fibra y son una excelente fuente de vitamina C.
Nabos: están cargados de fibra y vitaminas K, A, C, E y B, así como minerales como manganeso, potasio, magnesio, hierro, calcio y cobre.
Colinabo es una excelente fuente de vitamina C y potasio. Es alto en fibra.
Zanahorias son una fuente particularmente buena de betacaroteno, fibra, vitamina K, potasio y antioxidantes

Frote las verduras y córtelas en tamaños pequeños y convenientes para la salsa.

Receta de Jeanne Franke

Aderezo ranchero – hace 3 tazas

2 tazas de yogur natural (el yogur griego hace una versión más espesa, también buena)
1 taza de mayonesa
1 diente de ajo, picado
3 cebollas verdes o 3 cucharadas de cebollín picado, o 3 cucharadas de cebolla picada
1 taza de perejil, picado
Sal y pimienta

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Mezcle todos los ingredientes y condimente con sal y pimienta. Puede variar este aderezo con otras hierbas frescas picadas, como orégano, salvia, eneldo, romero, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Sumerge sus verduras

Con una comida o como refrigerio, ¡esto es rápido, fácil y muy saludable! Mantenga un frasco de aderezo ranchero en el refrigerador y siempre estará listo para servir con estas verduras.

Rábanos: son bajos en calorías, pero altos en fibra y son una excelente fuente de vitamina C.
Nabos: están cargados de fibra y vitaminas K, A, C, E y B, así como minerales como manganeso, potasio, magnesio, hierro, calcio y cobre.
Colinabo es una excelente fuente de vitamina C y potasio. Es alto en fibra.
Zanahorias son una fuente particularmente buena de betacaroteno, fibra, vitamina K, potasio y antioxidantes

Frote las verduras y córtelas en tamaños pequeños y convenientes para la salsa.

Receta de Jeanne Franke

Aderezo ranchero – hace 3 tazas

2 tazas de yogur natural (el yogur griego hace una versión más espesa, también buena)
1 taza de mayonesa
1 diente de ajo, picado
3 cebollas verdes o 3 cucharadas de cebollín picado, o 3 cucharadas de cebolla picada
1 taza de perejil, picado
Sal y pimienta

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Mezcle todos los ingredientes y condimente con sal y pimienta. Puede variar este aderezo con otras hierbas frescas picadas, como orégano, salvia, eneldo, romero, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Окуните овощи

Рецепт Jeanne Franke

С едой или в качестве закуски, это быстро, легко и очень полезно! Храните банку соуса Ранч в холодильнике, и вы всегда будете готовы подать эти овощи.

Редис — содержит мало калорий, но много клетчатки и является отличным источником витамина С.
Репа — богата клетчаткой и витаминами К, А, С, Е и В, а также такими минералами, как марганец, калий, магний, железо, кальций и медь.
Кольраби — отличный источник витамина С и калия. Он с высоким содержанием клетчатки.
Морковь является особенно хорошим источником бета-каротина, клетчатки, витамина К, калия и антиоксидантов.

Очистите овощи и нарежьте небольшими кусочками, удобными для макания..

Соус Ранч – на 3 стакана

2 стакана простого йогурта (из греческого йогурта получается более густая версия — тоже хорошо)
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока, измельченный
3 зеленых луковицы или 3 ст.л. измельченного зеленого лука
1 стакан плотно сжатой петрушки, измельченной
Соль и перец

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Смешайте все ингредиенты вместе и приправьте солью и перцем. Вы можете разнообразить эту заправку другими свежими измельченными травами, такими как орегано, шалфей, укроп, розмарин и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Окуните овощи

Рецепт Jeanne Franke

С едой или в качестве закуски, это быстро, легко и очень полезно! Храните банку соуса Ранч в холодильнике, и вы всегда будете готовы подать эти овощи.

Редис — содержит мало калорий, но много клетчатки и является отличным источником витамина С.
Репа — богата клетчаткой и витаминами К, А, С, Е и В, а также такими минералами, как марганец, калий, магний, железо, кальций и медь.
Кольраби — отличный источник витамина С и калия. Он с высоким содержанием клетчатки.
Морковь является особенно хорошим источником бета-каротина, клетчатки, витамина К, калия и антиоксидантов.

Очистите овощи и нарежьте небольшими кусочками, удобными для макания..

Соус Ранч – на 3 стакана

2 стакана простого йогурта (из греческого йогурта получается более густая версия — тоже хорошо)
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока, измельченный
3 зеленых луковицы или 3 ст.л. измельченного зеленого лука
1 стакан плотно сжатой петрушки, измельченной
Соль и перец

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Смешайте все ингредиенты вместе и приправьте солью и перцем. Вы можете разнообразить эту заправку другими свежими измельченными травами, такими как орегано, шалфей, укроп, розмарин и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Easy Homemade Croutons

Directions

Wash hands with soap and water. Preheat oven to 375 degrees. Dice some leftover bread into about ½-inch pieces, place on baking sheet and drizzle with a little oil or butter. Sprinkle with salt and pepper and any other seasonings you'd like; then mix well. Spread out croutons into one layer and bake 15 minutes, turning with a spatula once or twice. Remove from oven when they're golden brown. They will keep in an airtight container about a week.

Picatostes caseros fáciles

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 375 grados. Corte un poco de pan sobrante en trozos de ½ pulgada, colóquelos en una bandeja para hornear y rocíe con un poco de aceite o mantequilla. Espolvoree con sal y pimienta y cualquier otro condimento que desee; luego mezcle bien. Extienda los picatostes en una sola capa y hornee por 15 minutos, volteando con una espátula una o dos veces. Retírelos del horno cuando estén dorados. Se mantendrán en un recipiente hermético aproximadamente una semana.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Easy Homemade Croutons

Directions

Wash hands with soap and water. Preheat oven to 375 degrees. Dice some leftover bread into about ½-inch pieces, place on baking sheet and drizzle with a little oil or butter. Sprinkle with salt and pepper and any other seasonings you'd like; then mix well. Spread out croutons into one layer and bake 15 minutes, turning with a spatula once or twice. Remove from oven when they're golden brown. They will keep in an airtight container about a week.

Picatostes caseros fáciles

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 375 grados. Corte un poco de pan sobrante en trozos de ½ pulgada, colóquelos en una bandeja para hornear y rocíe con un poco de aceite o mantequilla. Espolvoree con sal y pimienta y cualquier otro condimento que desee; luego mezcle bien. Extienda los picatostes en una sola capa y hornee por 15 minutos, volteando con una espátula una o dos veces. Retírelos del horno cuando estén dorados. Se mantendrán en un recipiente hermético aproximadamente una semana.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Easy Homemade Croutons

Directions

Wash hands with soap and water. Preheat oven to 375 degrees. Dice some leftover bread into about ½-inch pieces, place on baking sheet and drizzle with a little oil or butter. Sprinkle with salt and pepper and any other seasonings you'd like; then mix well. Spread out croutons into one layer and bake 15 minutes, turning with a spatula once or twice. Remove from oven when they're golden brown. They will keep in an airtight container about a week.

Несложные домашние гренки

Приготовление

Вымойте руки водой с мылом. Разогрейте духовку до 375 градусов. Нарежьте немного оставшегося хлеба на кусочки примерно ½ дюйма, положите на противень и сбрызните небольшим количеством масла или сливочного масла. Посыпьте солью, перцем и по желанию любыми другими приправами; затем хорошо перемешайте. Разложите гренки в один слой и выпекайте 15 минут, переворачивая лопаткой один-два раза. Достаньте из духовки, когда они станут золотисто-коричневыми. Они могут храниться в герметичном контейнере около недели.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Easy Homemade Croutons

Directions

Wash hands with soap and water. Preheat oven to 375 degrees. Dice some leftover bread into about ½-inch pieces, place on baking sheet and drizzle with a little oil or butter. Sprinkle with salt and pepper and any other seasonings you'd like; then mix well. Spread out croutons into one layer and bake 15 minutes, turning with a spatula once or twice. Remove from oven when they're golden brown. They will keep in an airtight container about a week.

Несложные домашние гренки

Приготовление

Вымойте руки водой с мылом. Разогрейте духовку до 375 градусов. Нарежьте немного оставшегося хлеба на кусочки примерно ½ дюйма, положите на противень и сбрызните небольшим количеством масла или сливочного масла. Посыпьте солью, перцем и по желанию любыми другими приправами; затем хорошо перемешайте. Разложите гренки в один слой и выпекайте 15 минут, переворачивая лопаткой один-два раза. Достаньте из духовки, когда они станут золотисто-коричневыми. Они могут храниться в герметичном контейнере около недели.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Fennel & Radish Rice Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:
1 fennel bulb, sliced and coarsely chopped
6-8 radishes, scrubbed, sliced and coarsely chopped
2 cups cooked, cold rice or other grains
3-4 green onions, thinly sliced
1 cup packed fresh greens – fennel and radish tops; along with parsley, mint, etc – finely chopped

Dressing:
1 clove garlic, minced; plus 2 Tbsp vinegar,
3 Tbsp oil, ½ tsp salt and pepper to taste

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Chop vegetables and herbs. Combine chopped fennel, radish, rice and green onions. Then toss with fresh herbs. Mix together dressing ingredients and toss with salad. Taste and season as needed with salt, pepper, hot sauce, vinegar, oil, etc.

*This salad is a great formula for any crunchy vegetables and a variety of fresh herbs. You can turn this into a main dish with the addition of some cold meat, beans, and/or cheese and nuts.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Fennel & Radish Rice Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:
1 fennel bulb, sliced and coarsely chopped
6-8 radishes, scrubbed, sliced and coarsely chopped
2 cups cooked, cold rice or other grains
3-4 green onions, thinly sliced
1 cup packed fresh greens – fennel and radish tops; along with parsley, mint, etc – finely chopped

Dressing:
1 clove garlic, minced; plus 2 Tbsp vinegar,
3 Tbsp oil, ½ tsp salt and pepper to taste

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Chop vegetables and herbs. Combine chopped fennel, radish, rice and green onions. Then toss with fresh herbs. Mix together dressing ingredients and toss with salad. Taste and season as needed with salt, pepper, hot sauce, vinegar, oil, etc.

*This salad is a great formula for any crunchy vegetables and a variety of fresh herbs. You can turn this into a main dish with the addition of some cold meat, beans, and/or cheese and nuts.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de arroz con hinojo y rábano

Receta de Jeanne Franke

4-6 porciones

Ingredientes:
1 bulbo de hinojo, cortado en rodajas y picado en trozos grandes
6-8 rábanos, lavados, cortados en rodajas y picados en trozos grandes
2 tazas de arroz frío u otros granos cocidos
3-4 cebollas verdes, en rodajas finas
1 taza llena de verduras de hoja verde frescas: hojas de hinojo y rábano; junto con perejil, menta, etc., finamente picado

Aderezo:
1 diente de ajo picado; más 2 cucharadas de vinagre, 3 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Picar las verduras y las hierbas. Combine el hinojo picado, el rábano, el arroz y las cebollas verdes. Luego mezcle con las hierbas frescas. Mezcle los ingredientes del aderezo y mezcle con la ensalada. Pruebe y sazone según sea necesario con sal, pimienta, salsa picante, vinagre, aceite, etc.

*Esta ensalada es una excelente receta para cualquier verdura crujiente y una variedad de hierbas frescas. Puede convertir esto en un plato principal con la adición de un poco de carne fría, frijoles y/o queso y nueces.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

l material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de arroz con hinojo y rábano

Receta de Jeanne Franke

4-6 porciones

Ingredientes:
1 bulbo de hinojo, cortado en rodajas y picado en trozos grandes
6-8 rábanos, lavados, cortados en rodajas y picados en trozos grandes
2 tazas de arroz frío u otros granos cocidos
3-4 cebollas verdes, en rodajas finas
1 taza llena de verduras de hoja verde frescas: hojas de hinojo y rábano; junto con perejil, menta, etc., finamente picado

Aderezo:
1 diente de ajo picado; más 2 cucharadas de vinagre, 3 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Picar las verduras y las hierbas. Combine el hinojo picado, el rábano, el arroz y las cebollas verdes. Luego mezcle con las hierbas frescas. Mezcle los ingredientes del aderezo y mezcle con la ensalada. Pruebe y sazone según sea necesario con sal, pimienta, salsa picante, vinagre, aceite, etc.

*Esta ensalada es una excelente receta para cualquier verdura crujiente y una variedad de hierbas frescas. Puede convertir esto en un plato principal con la adición de un poco de carne fría, frijoles y/o queso y nueces.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

l material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Рисовый салат с фенхелем и редисом

4-6 порции
Ингредиенты:

1 луковица фенхеля, крупно нарезанная
6-8 редисок, очищеных, нарезанных ломтиками
2 стакана вареного, холодного риса или других зерен
3-4 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1 стакан упакованной свежей зелени – укроп и ботва редьки; вместе с петрушкой, мятой и т. д. – мелко нарезать

Соус:
1 зубчик чеснока, измельченный; плюс 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки масла, ½ чайной ложки соли и перец по вкусу.

Приготовление

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной водой. Измельчите овощи и зелень. Смешайте нарезанный фенхель, редис, рис и зеленый лук. Затем посыпьте свежей зеленью. Смешайте ингредиенты для заправки и перемешайте с салатом. Попробуйте и приправьте по мере необходимости солью, перцем, острым соусом, уксусом, маслом и т. д.

*Этот салат - отличная формула для любых хрустящих овощей и разнообразной свежей зелени. Вы можете превратить это в основное блюдо с добавлением холодного мяса, бобов и/или сыра и орехов.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Рисовый салат с фенхелем и редисом

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порции
Ингредиенты:

1 луковица фенхеля, крупно нарезанная
6-8 редисок, очищеных, нарезанных ломтиками
2 стакана вареного, холодного риса или других зерен
3-4 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1 стакан упакованной свежей зелени – укроп и ботва редьки; вместе с петрушкой, мятой и т. д. – мелко нарезать

Соус:
1 зубчик чеснока, измельченный; плюс 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки масла, ½ чайной ложки соли и перец по вкусу.

Приготовление

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной водой. Измельчите овощи и зелень. Смешайте нарезанный фенхель, редис, рис и зеленый лук. Затем посыпьте свежей зеленью. Смешайте ингредиенты для заправки и перемешайте с салатом. Попробуйте и приправьте по мере необходимости солью, перцем, острым соусом, уксусом, маслом и т. д.

*Этот салат - отличная формула для любых хрустящих овощей и разнообразной свежей зелени. Вы можете превратить это в основное блюдо с добавлением холодного мяса, бобов и/или сыра и орехов.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Fennel Cucumber Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 clove garlic, chopped, smashed or crushed
¼ tsp salt
2 Tbsp oil
2 Tbsp vinegar
Salt, pepper, and red pepper flakes if desired
1 fennel bulb
1 long cucumber

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: In a large bowl combine garlic and salt and mix well with the back of a spoon until it becomes a paste. Add oil and vinegar and stir well.
Slice fennel bulb crosswise into ¼-inch thick pieces, and coarsely chop into roughly ½-inch size pieces. Peel cucumber, if desired. Cut lengthwise in half and slice about ¼-inch think. Add vegetables to bowl with dressing and mix well. Taste and season with salt, pepper and red pepper flakes, as desired.

NOTE: This crunchy salad is a refreshing addition to any meal. Fennel is a good source of fiber, as well as heart-friendly nutrients like potassium and folate. It has a gentle anise flavor that harmonizes with sweet cucumber. You can vary this recipe by adding sunflower or sesame seeds, chives or green onions.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Fennel Cucumber Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 clove garlic, chopped, smashed or crushed
¼ tsp salt
2 Tbsp oil
2 Tbsp vinegar
Salt, pepper, and red pepper flakes if desired
1 fennel bulb
1 long cucumber

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: In a large bowl combine garlic and salt and mix well with the back of a spoon until it becomes a paste. Add oil and vinegar and stir well.
Slice fennel bulb crosswise into ¼-inch thick pieces, and coarsely chop into roughly ½-inch size pieces. Peel cucumber, if desired. Cut lengthwise in half and slice about ¼-inch think. Add vegetables to bowl with dressing and mix well. Taste and season with salt, pepper and red pepper flakes, as desired.

NOTE: This crunchy salad is a refreshing addition to any meal. Fennel is a good source of fiber, as well as heart-friendly nutrients like potassium and folate. It has a gentle anise flavor that harmonizes with sweet cucumber. You can vary this recipe by adding sunflower or sesame seeds, chives or green onions.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de hinojo y pepino

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:
1 diente de ajo, picado, aplastado o triturado
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
Sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo si lo desea
1 bulbo de hinojo
1 pepino largo

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: En un recipiente grande, combine el ajo y la sal y mezcle bien con el dorso de una cuchara hasta que se convierta en una pasta. Añada aceite y vinagre y remueva bien.

Corte el bulbo de hinojo transversalmente en trozos de ¼ de pulgada de grosor y córtalo en trozos gruesos de aproximadamente ½ pulgada. Pele el pepino, si lo desea. Córtalo a lo largo por la mitad y luego en rodajas de aproximadamente ¼ de pulgada. Agregue las verduras al recipiente con el aderezo y mezcle bien. Pruebe y sazone con sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo, según lo desee.
NOTA: Esta ensalada crujiente es un complemento refrescante para cualquier comida. El hinojo es una buena fuente de fibra, así como de nutrientes buenos para el corazón como el potasio y el ácido fólico. Tiene un suave sabor a anís que se armoniza con el dulce del pepino. Puede variar esta receta agregando semillas de girasol o sésamo, cebollino o cebolla verde.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de hinojo y pepino

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:
1 diente de ajo, picado, aplastado o triturado
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
Sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo si lo desea
1 bulbo de hinojo
1 pepino largo

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: En un recipiente grande, combine el ajo y la sal y mezcle bien con el dorso de una cuchara hasta que se convierta en una pasta. Añada aceite y vinagre y remueva bien.

Corte el bulbo de hinojo transversalmente en trozos de ¼ de pulgada de grosor y córtalo en trozos gruesos de aproximadamente ½ pulgada. Pele el pepino, si lo desea. Córtalo a lo largo por la mitad y luego en rodajas de aproximadamente ¼ de pulgada. Agregue las verduras al recipiente con el aderezo y mezcle bien. Pruebe y sazone con sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo, según lo desee.
NOTA: Esta ensalada crujiente es un complemento refrescante para cualquier comida. El hinojo es una buena fuente de fibra, así como de nutrientes buenos para el corazón como el potasio y el ácido fólico. Tiene un suave sabor a anís que se armoniza con el dulce del pepino. Puede variar esta receta agregando semillas de girasol o sésamo, cebollino o cebolla verde.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат из огурцов с фенхелем

4 порции
Ингредиенты:

1 зубчик чеснока, нарезанный или раздавленный
¼ чайной ложки соли
2 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
Соль, перец и хлопья красного перца по желанию
1 луковица фенхеля
1 длинный огурец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой миске смешайте чеснок и соль и хорошо перемешайте тыльной стороной ложки, пока не получится паста. Добавьте масло и уксус и хорошо перемешайте.
Нарежьте луковицу фенхеля поперек на кусочки толщиной ¼ дюйма и крупно нарежьте на кусочки размером примерно ½ дюйма. Очистите огурец, по желанию. Разрежьте вдоль пополам и нарежьте примерно ¼ дюйма. Добавьте овощи в миску с заправкой и хорошо перемешайте. Попробуйте и по желанию приправьте солью, перцем и хлопьями красного перца.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот хрустящий салат станет освежающим дополнением к любому блюду. Фенхель является хорошим источником клетчатки, а также полезных для сердца питательных веществ, таких как калий и фолиевая кислота. Обладает нежным анисовым ароматом, который гармонизируется со сладким огурцом. Вы можете разнообразить этот рецепт, добавив семена подсолнуха или кунжута, шнитт-лук или зеленый лук.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из огурцов с фенхелем

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:

1 зубчик чеснока, нарезанный или раздавленный
¼ чайной ложки соли
2 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
Соль, перец и хлопья красного перца по желанию
1 луковица фенхеля
1 длинный огурец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой миске смешайте чеснок и соль и хорошо перемешайте тыльной стороной ложки, пока не получится паста. Добавьте масло и уксус и хорошо перемешайте.
Нарежьте луковицу фенхеля поперек на кусочки толщиной ¼ дюйма и крупно нарежьте на кусочки размером примерно ½ дюйма. Очистите огурец, по желанию. Разрежьте вдоль пополам и нарежьте примерно ¼ дюйма. Добавьте овощи в миску с заправкой и хорошо перемешайте. Попробуйте и по желанию приправьте солью, перцем и хлопьями красного перца.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот хрустящий салат станет освежающим дополнением к любому блюду. Фенхель является хорошим источником клетчатки, а также полезных для сердца питательных веществ, таких как калий и фолиевая кислота. Обладает нежным анисовым ароматом, который гармонизируется со сладким огурцом. Вы можете разнообразить этот рецепт, добавив семена подсолнуха или кунжута, шнитт-лук или зеленый лук.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Fennel & Rice with "Meatballs"

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

½ - 1 pound ground beef, chicken, turkey or pork
2 medium onions, chopped
3-4 cloves garlic, minced
2 teaspoons cumin **OR** Italian seasoning
½ teaspoon salt
1-2 tablespoons oil
1 large fennel bulb
3 cups cooked rice
Salt , pepper and red pepper flakes, to taste

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently scrub produce under cold running water.

PREP: In a small bowl combine meat with ¼ cup of the chopped onions, the minced garlic and your seasoning of choice – either cumin or Italian seasoning, and ½ teaspoon salt. Mix together well, until ingredients are thoroughly combined. Pat meat into a large pattie, about 1 inch thick.

COOK: Heat 1 tablespoon oil in a large frying pan over medium-high heat. Place the meat pattie in the pan and cook, undisturbed, about 5 minutes until meat is well browned. Turn meat and break up into pieces, about mini-meatball size, and continue cooking just until the meat loses it pinkness. Carefully remove to a plate, leaving oil and fat in the pan.

While meat is frying, dice the fennel bulb into half-inch size pieces, including about half of the feathery part. Save the other half of the fennel fronds to add at the end.

Add onion and fennel (and more oil if needed) to the hot pan and cook about 3-4 minutes, stirring occasionally. Stir in rice, and season with salt, pepper (and red pepper flakes, if desired). Add meat back to the skillet and gently mix until well combined and hot. Taste and adjust seasoning as desired. Top with reserved fennel fronds, coarsely chopped, and serve.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Fennel & Rice with "Meatballs"

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

½ - 1 pound ground beef, chicken, turkey or pork
2 medium onions, chopped
3-4 cloves garlic, minced
2 teaspoons cumin **OR** Italian seasoning
½ teaspoon salt
1-2 tablespoons oil
1 large fennel bulb
3 cups cooked rice
Salt , pepper and red pepper flakes, to taste

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently scrub produce under cold running water.

PREP: In a small bowl combine meat with ¼ cup of the chopped onions, the minced garlic and your seasoning of choice – either cumin or Italian seasoning, and ½ teaspoon salt. Mix together well, until ingredients are thoroughly combined. Pat meat into a large pattie, about 1 inch thick.

COOK: Heat 1 tablespoon oil in a large frying pan over medium-high heat. Place the meat pattie in the pan and cook, undisturbed, about 5 minutes until meat is well browned. Turn meat and break up into pieces, about mini-meatball size, and continue cooking just until the meat loses it pinkness. Carefully remove to a plate, leaving oil and fat in the pan.

While meat is frying, dice the fennel bulb into half-inch size pieces, including about half of the feathery part. Save the other half of the fennel fronds to add at the end.

Add onion and fennel (and more oil if needed) to the hot pan and cook about 3-4 minutes, stirring occasionally. Stir in rice, and season with salt, pepper (and red pepper flakes, if desired). Add meat back to the skillet and gently mix until well combined and hot. Taste and adjust seasoning as desired. Top with reserved fennel fronds, coarsely chopped, and serve.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Hinojo y arroz con “albóndigas”

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:
½ a 1 libra de carne molida de res, pollo, pavo o cerdo
2 cebollas medianas, picadas
3-4 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de comino **O** condimento italiano
½ cucharadita de sal
1-2 cucharadas de aceite
1 bulbo de hinojo grande
3 tazas de arroz cocido
Sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo, al gusto

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: En un tazón pequeño, combine la carne con ¼ de taza de cebollas picadas, el ajo picado y el condimento que prefiera, ya sea comino o condimento italiano, y ½ cucharadita de sal. Mezcle bien, hasta que los ingredientes estén bien combinados. Patee la carne en forma de una hamburguesa grande, de aproximadamente 1 pulgada de grosor.

COCINAR: Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Coloque la carne en la sartén y cocine, sin tocar, unos 5 minutos hasta que la carne esté bien dorada. Voltee la carne y rómpala en pedazos, del tamaño de una mini albóndiga, y continúe cocinando hasta que la carne pierda su color rosado. Remueva la carne con cuidado a un plato, dejando el aceite y la grasa en la sartén.

Mientras fríe la carne, corte el bulbo de hinojo en trozos de media pulgada, incluida aproximadamente la mitad de la parte plumosa. Guarde la otra mitad de las hojas de hinojo para agregar al final.

Agregue la cebolla y el hinojo (y más aceite si es necesario) a la sartén caliente y cocine de 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el arroz y sazone con sal, pimienta (y hojuelas de pimiento rojo, si lo desea). Agregue la carne nuevamente a la sartén y mezcle suavemente hasta que esté bien combinado y caliente. Pruebe y ajuste la sazón como desee. Cubra con hojas de hinojo reservadas, picadas en trozos grandes y sirva.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Hinojo y arroz con “albóndigas”

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:
½ a 1 libra de carne molida de res, pollo, pavo o cerdo
2 cebollas medianas, picadas
3-4 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de comino **O** condimento italiano
½ cucharadita de sal
1-2 cucharadas de aceite
1 bulbo de hinojo grande
3 tazas de arroz cocido
Sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo, al gusto

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: En un tazón pequeño, combine la carne con ¼ de taza de cebollas picadas, el ajo picado y el condimento que prefiera, ya sea comino o condimento italiano, y ½ cucharadita de sal. Mezcle bien, hasta que los ingredientes estén bien combinados. Patee la carne en forma de una hamburguesa grande, de aproximadamente 1 pulgada de grosor.

COCINAR: Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Coloque la carne en la sartén y cocine, sin tocar, unos 5 minutos hasta que la carne esté bien dorada. Voltee la carne y rómpala en pedazos, del tamaño de una mini albóndiga, y continúe cocinando hasta que la carne pierda su color rosado. Remueva la carne con cuidado a un plato, dejando el aceite y la grasa en la sartén.

Mientras fríe la carne, corte el bulbo de hinojo en trozos de media pulgada, incluida aproximadamente la mitad de la parte plumosa. Guarde la otra mitad de las hojas de hinojo para agregar al final.

Agregue la cebolla y el hinojo (y más aceite si es necesario) a la sartén caliente y cocine de 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el arroz y sazone con sal, pimienta (y hojuelas de pimiento rojo, si lo desea). Agregue la carne nuevamente a la sartén y mezcle suavemente hasta que esté bien combinado y caliente. Pruebe y ajuste la sazón como desee. Cubra con hojas de hinojo reservadas, picadas en trozos grandes y sirva.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Фенхель и рис с «фрикадельками» Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:

½ - 1 фунт говяжьего фарша, курицы, индейки или свинины
2 средние луковицы, нарезанные
3-4 зубчика чеснока, измельченного
2 чайные ложки тмина ИЛИ итальянской приправы
½ чайной ложки соли
1-2 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица фенхеля
3 чашки вареного риса
Соль, перец и хлопья красного перца по вкусу

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшой миске смешайте мясо с ¼ чашки нарезанного лука, измельченным чесноком и выбранной вами приправой — тмином или итальянской приправой, а также ½ чайной ложки соли. Хорошо перемешайте, пока ингредиенты полностью не смешаются. Сформируйте из мяса большую лепешку толщиной около 1 сантиметра.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте 1 столовую ложку масла в большой сковороде на среднем огне. Положите мясную котлету на сковороду и готовьте, не мешая, около 5 минут, пока мясо хорошо не подрумянится. Переверните мясо и разломайте на кусочки размером с мини-фрикадельки и продолжайте готовить, пока мясо не потеряет розовый цвет. Аккуратно переложите на тарелку, оставив масло и жир на сковороде.
Пока жарится мясо, нарежьте луковицу фенхеля на кусочки размером в полдюйма, включая примерно половину перистых частей. Сохраните другую половину листьев фенхеля, чтобы добавить в конце.
Добавьте лук и фенхель (и больше масла, если необходимо) в горячую сковороду и готовьте около 3-4 минут, периодически помешивая. Добавьте рис и приправьте солью, перцем (и хлопьями красного перца, если хотите). Добавьте мясо обратно в сковороду и аккуратно перемешайте, пока оно хорошо не смешается и не станет горячим. Попробуйте и отрегулируйте приправы по желанию. Сверху положите отложенные крупно нарезанные листья фенхеля и подавайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension
Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Фенхель и рис с «фрикадельками» Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:

½ - 1 фунт говяжьего фарша, курицы, индейки или свинины
2 средние луковицы, нарезанные
3-4 зубчика чеснока, измельченного
2 чайные ложки тмина ИЛИ итальянской приправы
½ чайной ложки соли
1-2 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица фенхеля
3 чашки вареного риса
Соль, перец и хлопья красного перца по вкусу

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшой миске смешайте мясо с ¼ чашки нарезанного лука, измельченным чесноком и выбранной вами приправой — тмином или итальянской приправой, а также ½ чайной ложки соли. Хорошо перемешайте, пока ингредиенты полностью не смешаются. Сформируйте из мяса большую лепешку толщиной около 1 сантиметра.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте 1 столовую ложку масла в большой сковороде на среднем огне. Положите мясную котлету на сковороду и готовьте, не мешая, около 5 минут, пока мясо хорошо не подрумянится. Переверните мясо и разломайте на кусочки размером с мини-фрикадельки и продолжайте готовить, пока мясо не потеряет розовый цвет. Аккуратно переложите на тарелку, оставив масло и жир на сковороде.
Пока жарится мясо, нарежьте луковицу фенхеля на кусочки размером в полдюйма, включая примерно половину перистых частей. Сохраните другую половину листьев фенхеля, чтобы добавить в конце.
Добавьте лук и фенхель (и больше масла, если необходимо) в горячую сковороду и готовьте около 3-4 минут, периодически помешивая. Добавьте рис и приправьте солью, перцем (и хлопьями красного перца, если хотите). Добавьте мясо обратно в сковороду и аккуратно перемешайте, пока оно хорошо не смешается и не станет горячим. Попробуйте и отрегулируйте приправы по желанию. Сверху положите отложенные крупно нарезанные листья фенхеля и подавайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension
Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Frijoles de la Olla – Savory Cooked Beans

Makes 3 Quarts

Ingredients:

1/4 medium onion, chopped
2 sprigs hardy herbs (such as rosemary, thyme or bay)
3 sprigs tender herbs (such as cilantro, parsley, basil or mint)
3 garlic cloves, crushed
1 pound (2 cups) dried beans, rinsed and picked through
1 Tablespoon salt

From Bon Appetit Magazine

Directions

Wash hands with soap and water.
Bring scallions, herbs, garlic, beans, salt and 4 quarts water (or enough water to cover by about 1 inch if presoaked) to a boil in a large pot. Reduce heat to medium-low and simmer gently, uncovered, skimming surface and stirring occasionally and adding more water as needed to keep beans covered, until beans are tender, 1 ½ - 3 ½ hours.

*For this recipe beans can be soaked overnight, then drained, for quicker cooking. In Mexico beans are cooked from dry without presoaking. Because beans are present in every meal, they don't tend to sit around on market shelves getting old, and fresher beans tend to cook more quickly. Your beans from **April Joy** Farm are very fresh!
**Be sure to save the cooking liquid for a Minestrone or other soup, or to enhance the flavor of any vegetable you combine with the beans.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Frijoles de la Olla – Savory Cooked Beans

Makes 3 Quarts

Ingredients:

1/4 medium onion, chopped
2 sprigs hardy herbs (such as rosemary, thyme or bay)
3 sprigs tender herbs (such as cilantro, parsley, basil or mint)
3 garlic cloves, crushed
1 pound (2 cups) dried beans, rinsed and picked through
1 Tablespoon salt

From Bon Appetit Magazine

Directions

Wash hands with soap and water.
Bring scallions, herbs, garlic, beans, salt and 4 quarts water (or enough water to cover by about 1 inch if presoaked) to a boil in a large pot. Reduce heat to medium-low and simmer gently, uncovered, skimming surface and stirring occasionally and adding more water as needed to keep beans covered, until beans are tender, 1 ½ - 3 ½ hours.

*For this recipe beans can be soaked overnight, then drained, for quicker cooking. In Mexico beans are cooked from dry without presoaking. Because beans are present in every meal, they don't tend to sit around on market shelves getting old, and fresher beans tend to cook more quickly. Your beans from **April Joy** Farm are very fresh!
**Be sure to save the cooking liquid for a Minestrone or other soup, or to enhance the flavor of any vegetable you combine with the beans.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Frijoles de la Olla

Rinde 3 cuartos
Ingredientes:

1/4 cebolla mediana, picada
2 ramitas de hierbas resistentes (como romero, tomillo o laurel)
3 ramitas de hierbas tiernas (como cilantro, perejil, albahaca o menta)
3 dientes de ajo, machacados
1 libra (2 tazas) de frijoles secos, enjuagados y recogidos
1 cucharada de sal

De la revista *Bon Appetit*

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón.
Hierva las cebolletas, las hierbas, el ajo, los frijoles, la sal y 4 cuartos de galón de agua (o suficiente agua para cubrir aproximadamente 1 pulgada si se remoja previamente) en una olla grande. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, rozando la superficie y revolviendo ocasionalmente y agregando más agua según sea necesario para mantener los frijoles cubiertos, hasta que los frijoles estén tiernos, de 1 ½ a 3 ½ horas.

*Para esta receta, los frijoles se pueden remojar durante la noche y luego puede escurrirlos para que se cocinen más rápido. En México los frijoles se cocinan secos sin remojo previo. Debido a que los frijoles están presentes en todas las comidas, no tienden a quedarse viejos en los estantes del mercado, y los frijoles más frescos tienden a cocinarse más rápido. ¡Tus frijoles de April Joy Farm son muy frescos!

**Asegúrese de guardar el líquido de cocción para una sopa o para realzar el sabor de cualquier verdura que combine con los frijoles.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Frijoles de la Olla

Rinde 3 cuartos
Ingredientes:

1/4 cebolla mediana, picada
2 ramitas de hierbas resistentes (como romero, tomillo o laurel)
3 ramitas de hierbas tiernas (como cilantro, perejil, albahaca o menta)
3 dientes de ajo, machacados
1 libra (2 tazas) de frijoles secos, enjuagados y recogidos
1 cucharada de sal

De la revista *Bon Appetit*

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón.
Hierva las cebolletas, las hierbas, el ajo, los frijoles, la sal y 4 cuartos de galón de agua (o suficiente agua para cubrir aproximadamente 1 pulgada si se remoja previamente) en una olla grande. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, rozando la superficie y revolviendo ocasionalmente y agregando más agua según sea necesario para mantener los frijoles cubiertos, hasta que los frijoles estén tiernos, de 1 ½ a 3 ½ horas.

*Para esta receta, los frijoles se pueden remojar durante la noche y luego puede escurrirlos para que se cocinen más rápido. En México los frijoles se cocinan secos sin remojo previo. Debido a que los frijoles están presentes en todas las comidas, no tienden a quedarse viejos en los estantes del mercado, y los frijoles más frescos tienden a cocinarse más rápido. ¡Tus frijoles de April Joy Farm son muy frescos!

**Asegúrese de guardar el líquido de cocción para una sopa o para realzar el sabor de cualquier verdura que combine con los frijoles.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Пикантные вареные бобы

На 3 четверти галлона
Ингредиенты:

1/4 средней луковицы, нарезать
2 веточки выносливых трав (таких как розмарин, тимьян или лавровый лист)
3 веточки нежной зелени (например, кинзы, петрушки, базилика или мяты)
3 зубчика чеснока, раздавить
1 фунт (2 стакана) сушеных бобов, промытых и перебранных
1 столовая ложка соли

С журнала *Bon Appetit*

***Мойте**- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.*
В большой кастрюле доведите до кипения зеленый лук, травы, чеснок, бобы, соль и 4 литра воды (если бобы предварительно замочены, столько воды, чтобы она покрывала примерно на 1 дюйм), Уменьшите огонь до средне-слабого и варите на медленном огне, не накрывая крышкой, время от времени помешивая и добавляя больше воды по мере необходимости, чтобы бобы были покрытые, пока фасоль не станет мягкой, 1 ½–3 ½ часа.

*Для этого рецепта бобы можно замочить на ночь, а затем слить воду для более быстрого приготовления. В Мексике фасоль варят без предварительного замачивания. Поскольку бобы присутствуют в каждом приеме пищи, они не стареют на полках магазинов, а более свежие бобы, как правило, готовятся быстрее. Ваши бобы с фермы **April Joy** очень свежие!

**Обязательно сохраните жидкость для приготовления супа или для усиления вкуса любых овощей, которые вы смешиваете с фасолью.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Пикантные вареные бобы

На 3 четверти галлона
Ингредиенты:

1/4 средней луковицы, нарезать
2 веточки выносливых трав (таких как розмарин, тимьян или лавровый лист)
3 веточки нежной зелени (например, кинзы, петрушки, базилика или мяты)
3 зубчика чеснока, раздавить
1 фунт (2 стакана) сушеных бобов, промытых и перебранных
1 столовая ложка соли

С журнала *Bon Appetit*

***Мойте**- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.*
В большой кастрюле доведите до кипения зеленый лук, травы, чеснок, бобы, соль и 4 литра воды (если бобы предварительно замочены, столько воды, чтобы она покрывала примерно на 1 дюйм), Уменьшите огонь до средне-слабого и варите на медленном огне, не накрывая крышкой, время от времени помешивая и добавляя больше воды по мере необходимости, чтобы бобы были покрытые, пока фасоль не станет мягкой, 1 ½–3 ½ часа.

*Для этого рецепта бобы можно замочить на ночь, а затем слить воду для более быстрого приготовления. В Мексике фасоль варят без предварительного замачивания. Поскольку бобы присутствуют в каждом приеме пищи, они не стареют на полках магазинов, а более свежие бобы, как правило, готовятся быстрее. Ваши бобы с фермы **April Joy** очень свежие!

**Обязательно сохраните жидкость для приготовления супа или для усиления вкуса любых овощей, которые вы смешиваете с фасолью.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Golden Rice Pilaf

Recipe by Jeanne Franke

Makes 7 cups

Ingredients:

1 cup rice
2 Tbsp butter or oil
1 large onion, cut into ¼" dice
2 cloves garlic, minced
1-2 Tbsp curry powder, depending on spice preference
3 carrots, scrubbed or peeled, and cut into ¼" dice
1 fennel bulb, trimmed and chopped into small pieces
2 tsp salt
1 1/2 cups water
Chopped fennel fronds, to garnish.

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Rinse rice well and drain. Heat butter or oil in large heavy pot over medium heat; stir in onion, garlic and curry powder. Sauté about 5 minutes, until vegetables are soft. Add carrots, rice and salt, and sauté a few minutes, then add fennel and water and bring to a boil. Turn down heat and cook over low setting 15-20 minutes, or until rice is tender and liquid has been absorbed. Remove from heat and let stand a few minutes. Then fluff rice with a fork; taste and add salt and pepper as needed. Garnish with fennel.

NOTE: the mild flavors of this rice dish add depth to a rice salad. Combine the rice mixture with crunchy vegetables, such as radishes, kohlrabi, green onions, etc. Then add some more seasonings and lemon juice or vinegar and a bit more oil. If you have leftover meat or some beans to toss in, you have a complete meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Golden Rice Pilaf

Recipe by Jeanne Franke

Makes 7 cups

Ingredients:

1 cup rice
2 Tbsp butter or oil
1 large onion, cut into ¼" dice
2 cloves garlic, minced
1-2 Tbsp curry powder, depending on spice preference
3 carrots, scrubbed or peeled, and cut into ¼" dice
1 fennel bulb, trimmed and chopped into small pieces
2 tsp salt
1 1/2 cups water
Chopped fennel fronds, to garnish.

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Rinse rice well and drain. Heat butter or oil in large heavy pot over medium heat; stir in onion, garlic and curry powder. Sauté about 5 minutes, until vegetables are soft. Add carrots, rice and salt, and sauté a few minutes, then add fennel and water and bring to a boil. Turn down heat and cook over low setting 15-20 minutes, or until rice is tender and liquid has been absorbed. Remove from heat and let stand a few minutes. Then fluff rice with a fork; taste and add salt and pepper as needed. Garnish with fennel.

NOTE: the mild flavors of this rice dish add depth to a rice salad. Combine the rice mixture with crunchy vegetables, such as radishes, kohlrabi, green onions, etc. Then add some more seasonings and lemon juice or vinegar and a bit more oil. If you have leftover meat or some beans to toss in, you have a complete meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Arroz dorado pilaf (aroz árabe)

Recipe by Jeanne Franke

Se hace 7 tazas

Ingredientes:
1 taza de arroz
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cebolla grande, cortada en dados de ¼"
2 dientes de ajo, picados
1-2 cucharadas de curry en polvo, dependiendo de la preferencia de especias
3 zanahorias, lavadas o peladas, cortadas en dados de ¼"
1 bulbo de hinojo, cortado y picado en trozos pequeños
2 cucharaditas de sal
1 1/2 tazas de agua
Hojas de hinojo picadas, para decorar.

Preparación

LAVE: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINE: Enjuague bien el arroz y escúrralo. Caliente la mantequilla o el aceite en una olla grande y pesada a fuego medio; agregue la cebolla, el ajo y el curry en polvo. Saltee unos 5 minutos, hasta que las verduras estén blandas. Agregue las zanahorias, el arroz y la sal, y saltee unos minutos, luego agregue el hinojo y el agua y deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido. Retire del fuego y deje reposar unos minutos. Luego esponja el arroz con un tenedor; pruebe y agregue sal y pimienta según sea necesario. Decore con hinojo.

NOTE: los sabores suaves de este plato de arroz agregan profundidad a una ensalada de arroz. Combine la mezcla de arroz con verduras crujientes, como rábanos, colinabo, cebollas verdes, etc. Luego agregue algunos condimentos más y jugo de limón o vinagre y un poco más de aceite. Si hay sobras de carne o algunos frijoles para echar, así tiene una comida completa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Arroz dorado pilaf (aroz árabe)

Recipe by Jeanne Franke

Se hace 7 tazas

Ingredientes:
1 taza de arroz
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cebolla grande, cortada en dados de ¼"
2 dientes de ajo, picados
1-2 cucharadas de curry en polvo, dependiendo de la preferencia de especias
3 zanahorias, lavadas o peladas, cortadas en dados de ¼"
1 bulbo de hinojo, cortado y picado en trozos pequeños
2 cucharaditas de sal
1 1/2 tazas de agua
Hojas de hinojo picadas, para decorar.

Preparación

LAVE: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINE: Enjuague bien el arroz y escúrralo. Caliente la mantequilla o el aceite en una olla grande y pesada a fuego medio; agregue la cebolla, el ajo y el curry en polvo. Saltee unos 5 minutos, hasta que las verduras estén blandas. Agregue las zanahorias, el arroz y la sal, y saltee unos minutos, luego agregue el hinojo y el agua y deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido. Retire del fuego y deje reposar unos minutos. Luego esponja el arroz con un tenedor; pruebe y agregue sal y pimienta según sea necesario. Decore con hinojo.

NOTE: los sabores suaves de este plato de arroz agregan profundidad a una ensalada de arroz. Combine la mezcla de arroz con verduras crujientes, como rábanos, colinabo, cebollas verdes, etc. Luego agregue algunos condimentos más y jugo de limón o vinagre y un poco más de aceite. Si hay sobras de carne o algunos frijoles para echar, así tiene una comida completa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Золотой рисовый плов

Выход: 7 стаканов

Ингредиенты:
1 стакан риса
2 ст л сливочного или растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками размером ¼ дюйма
2 зубчика чеснока, измельчить
1-2 столовые ложки порошка карри, в зависимости от предпочтений специй
3 моркови, очищенные и нарезанные кубиками размером ¼ дюйма
1 луковица фенхеля, обрезанная и нарезанная на мелкие кусочки
2 чайные ложки соли
1 1/2 стакана воды
Нарезанные веточки фенхеля для украшения.

МОЙТЕ - Мойте руки с водой и мылом . Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо промойте рис и слейте воду. Нагрейте сливочное или растительное масло в большой тяжелой кастрюле на среднем огне; добавьте лук, чеснок и порошок карри. Обжаривайте около 5 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте морковь, рис и соль и тушите несколько минут, затем добавьте фенхель и воду и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите на медленном огне 15-20 минут, или пока рис не станет мягким и не впитает жидкость. Снимите с огня и дайте постоять несколько минут. Затем разрыхлите рис вилкой; попробуйте и добавьте соль и перец по мере необходимости. Украсьте фенхелем.
ПРИМЕЧАНИЕ: нежхый вкус этого блюда из риса придает рисовому салату глубину вкуса. Смешайте рисовую смесь с хрустящими овощами, такими как редька, кольраби, зеленый лук и т. д. Затем добавьте еще немного приправ и лимонного сока или уксуса и еще немного масла. Если вы добавите немного мяса или бобовых, у вас получится полноценный обед.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Золотой рисовый плов

Рецепт Jeanne Franke

Выход: 7 стаканов

Ингредиенты:
1 стакан риса
2 ст л сливочного или растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками размером ¼ дюйма
2 зубчика чеснока, измельчить
1-2 столовые ложки порошка карри, в зависимости от предпочтений специй
3 моркови, очищенные и нарезанные кубиками размером ¼ дюйма
1 луковица фенхеля, обрезанная и нарезанная на мелкие кусочки
2 чайные ложки соли
1 1/2 стакана воды
Нарезанные веточки фенхеля для украшения.

МОЙТЕ - Мойте руки с водой и мылом . Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо промойте рис и слейте воду. Нагрейте сливочное или растительное масло в большой тяжелой кастрюле на среднем огне; добавьте лук, чеснок и порошок карри. Обжаривайте около 5 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте морковь, рис и соль и тушите несколько минут, затем добавьте фенхель и воду и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите на медленном огне 15-20 минут, или пока рис не станет мягким и не впитает жидкость. Снимите с огня и дайте постоять несколько минут. Затем разрыхлите рис вилкой; попробуйте и добавьте соль и перец по мере необходимости. Украсьте фенхелем.
ПРИМЕЧАНИЕ: нежхый вкус этого блюда из риса придает рисовому салату глубину вкуса. Смешайте рисовую смесь с хрустящими овощами, такими как редька, кольраби, зеленый лук и т. д. Затем добавьте еще немного приправ и лимонного сока или уксуса и еще немного масла. Если вы добавите немного мяса или бобовых, у вас получится полноценный обед.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Green Bean & Pork Stir-Fry

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

¾ pound green beans
2 Tablespoons oil
½ pound ground pork
8 dried hot red chilies*
2 cloves garlic, minced
1 ½ Tablespoons soy sauce
1 ½ Tablespoons vinegar

Adapted from Food & Wine Magazine

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

Trim beans and laying a handful together on a cutting board, chop crosswise into about ¼ inch slices. Repeat with all the beans.

In a wok or heavy skillet, heat the oil and add pork, beans, chilies and garlic; stir fry over high heat 7 minutes, breaking up pork into small pieces. Stir in soy sauce and vinegar and continue to stir for about another minute, until beans are tender. Taste and add salt and pepper if needed.

*Note – The chilies when cooked whole add just a tad bit of heat - if you don't eat them! Crushed red peppers can be used instead, but be cautious with the amount unless you want spicy.

*This is very tasty served with plain rice, or, stir-fry some cold rice with onion, kale and cabbage for a heartier meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Green Bean & Pork Stir-Fry

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

¾ pound green beans
2 Tablespoons oil
½ pound ground pork
8 dried hot red chilies*
2 cloves garlic, minced
1 ½ Tablespoons soy sauce
1 ½ Tablespoons vinegar

Adapted from Food & Wine Magazine

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

Trim beans and laying a handful together on a cutting board, chop crosswise into about ¼ inch slices. Repeat with all the beans.

In a wok or heavy skillet, heat the oil and add pork, beans, chilies and garlic; stir fry over high heat 7 minutes, breaking up pork into small pieces. Stir in soy sauce and vinegar and continue to stir for about another minute, until beans are tender. Taste and add salt and pepper if needed.

*Note – The chilies when cooked whole add just a tad bit of heat - if you don't eat them! Crushed red peppers can be used instead, but be cautious with the amount unless you want spicy.

*This is very tasty served with plain rice, or, stir-fry some cold rice with onion, kale and cabbage for a heartier meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salteado de judías verdes y cerdo

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:

¾ de libra de judías verdes
2 cucharadas de aceite
½ libra de carne molida de cerdo
8 chiles rojos picantes secos*
2 dientes de ajo, picados
1 ½ cucharadas de salsa de soya
1 ½ cucharadas de vinagre

Adaptado de la revista *Food & Wine*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

Recorte los frijoles y coloque un puñado en una tabla de cortar, córtelos transversalmente en rodajas de aproximadamente 1⁄4 de pulgada. Repita con todos los frijoles.
En un wok o sartén pesado, caliente el aceite y agregue la carne de puerco, los frijoles, los chiles y el ajo; saltee a fuego alto durante 7 minutos, rompiendo la carne de cerdo en trozos pequeños. Agregue la salsa de soya y el vinagre y continúe revolviendo durante aproximadamente otro minuto, hasta que los frijoles estén tiernos. Prueba y agrega sal y pimienta si es necesario.

* **Nota**: los chiles, cuando se cocinan enteros, solo agregan un poco de picante, ¡si no los come! En su lugar, se pueden usar pimientos rojos triturados, pero tenga cuidado con la cantidad a menos que quiera picante.
*Esto es muy sabroso servido con arroz simple, o saltee un poco de arroz frío con cebolla, col rizada y repollo para una comida más sustanciosa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salteado de judías verdes y cerdo

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:

¾ de libra de judías verdes
2 cucharadas de aceite
½ libra de carne molida de cerdo
8 chiles rojos picantes secos*
2 dientes de ajo, picados
1 ½ cucharadas de salsa de soya
1 ½ cucharadas de vinagre

Adaptado de la revista *Food & Wine*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

Recorte los frijoles y coloque un puñado en una tabla de cortar, córtelos transversalmente en rodajas de aproximadamente 1⁄4 de pulgada. Repita con todos los frijoles.
En un wok o sartén pesado, caliente el aceite y agregue la carne de puerco, los frijoles, los chiles y el ajo; saltee a fuego alto durante 7 minutos, rompiendo la carne de cerdo en trozos pequeños. Agregue la salsa de soya y el vinagre y continúe revolviendo durante aproximadamente otro minuto, hasta que los frijoles estén tiernos. Prueba y agrega sal y pimienta si es necesario.

* **Nota**: los chiles, cuando se cocinan enteros, solo agregan un poco de picante, ¡si no los come! En su lugar, se pueden usar pimientos rojos triturados, pero tenga cuidado con la cantidad a menos que quiera picante.
*Esto es muy sabroso servido con arroz simple, o saltee un poco de arroz frío con cebolla, col rizada y repollo para una comida más sustanciosa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жаркое из зеленой фасоли и свинины

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:

¾ фунта зеленой фасоли
2 столовые ложки масла
½ фунта свиного фарша
8 сушеных острых красных перцев чили*
2 зубчика чеснока, измельчить
1 ½ ложки соевого соуса
1 ½ столовые ложки уксуса

Адаптировано из журнала *Food & Wine*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

Обрежьте фасоль и выложите горсть на разделочной доске, нарежьте поперек на ломтики толщиной около ¼ дюйма. Повторите со всеми бобами.
В воке или тяжелой сковороде разогрейте масло и добавьте свинину, фасоль, перец чили и чеснок; жарьте на сильном огне 7 минут, разбивая свинину на мелкие кусочки. Добавьте соевый соус и уксус и продолжайте помешивать еще около минуты, пока фасоль не станет мягкой. Попробуйте и при необходимости добавьте соль и перец.

*__Примечание__: чили, приготовленные целиком, добавляют немного остроты, если вы их не едите! Вместо этого можно использовать измельченный красный перец, но будьте осторожны с количеством, если не хотите остроты.
*Очень вкусно подавать с простым рисом или обжарить немного холодного риса с луком и капустой для более сытной пищи.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жаркое из зеленой фасоли и свинины

Рецепт Jeanne Franke

4 порции
Ингредиенты:

¾ фунта зеленой фасоли
2 столовые ложки масла
½ фунта свиного фарша
8 сушеных острых красных перцев чили*
2 зубчика чеснока, измельчить
1 ½ ложки соевого соуса
1 ½ столовые ложки уксуса

Адаптировано из журнала *Food & Wine*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

Обрежьте фасоль и выложите горсть на разделочной доске, нарежьте поперек на ломтики толщиной около ¼ дюйма. Повторите со всеми бобами.
В воке или тяжелой сковороде разогрейте масло и добавьте свинину, фасоль, перец чили и чеснок; жарьте на сильном огне 7 минут, разбивая свинину на мелкие кусочки. Добавьте соевый соус и уксус и продолжайте помешивать еще около минуты, пока фасоль не станет мягкой. Попробуйте и при необходимости добавьте соль и перец.

*__Примечание__: чили, приготовленные целиком, добавляют немного остроты, если вы их не едите! Вместо этого можно использовать измельченный красный перец, но будьте осторожны с количеством, если не хотите остроты.
*Очень вкусно подавать с простым рисом или обжарить немного холодного риса с луком и капустой для более сытной пищи.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Greens Soup

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:
2 tablespoons extra-virgin olive oil, plus more for garnish
2 large yellow onions, chopped
1 teaspoon salt, divided
2 tablespoons plus 3 cups water, divided
1/4 cup rice OR a medium-size potato, scrubbed and cut into chunks
2 bunches greens (chard, kale, collard, spinach, etc.)
4 cups broth, store-bought or homemade
A squeeze of lemon juice or a splash of vinegar

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over high heat. Add onions and 1/4 teaspoon salt; cook, stirring frequently, until onions begin to brown, about 5 minutes. Reduce heat to low, add 2 tablespoons water and cover. Cook, stirring frequently, (always covering the pan again), until onions are greatly reduced and have a deep caramel color, about 25 to 30 minutes.
Combine remaining 3 cups water and 3/4 teaspoon salt in a soup pot or Dutch oven; add rice or potato. Bring to a boil. Reduce heat to maintain a simmer, cover and cook for 10-15 minutes. Trim the white ribs out of the chard or kale and add to the simmering potatoes or onions. Coarsely chop the greens.
Stir in greens and broth (except spinach). Return to a simmer; cover and cook for 10 minutes. Add onions and spinach, return to simmer, cover and cook, stirring once, until greens are tender, about 5 minutes more.
Puree soup in pot with an immersion blender until perfectly smooth or in a regular blender in batches (return it to the pot). Season to taste and add lemon juice, if desired. Garnish each bowl of soup with a drizzle of olive oil or a dollop of yogurt or some croutons, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Greens Soup

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:
2 tablespoons extra-virgin olive oil, plus more for garnish
2 large yellow onions, chopped
1 teaspoon salt, divided
2 tablespoons plus 3 cups water, divided
1/4 cup rice OR a medium-size potato, scrubbed and cut into chunks
2 bunches greens (chard, kale, collard, spinach, etc.)
4 cups broth, store-bought or homemade
A squeeze of lemon juice or a splash of vinegar

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over high heat. Add onions and 1/4 teaspoon salt; cook, stirring frequently, until onions begin to brown, about 5 minutes. Reduce heat to low, add 2 tablespoons water and cover. Cook, stirring frequently, (always covering the pan again), until onions are greatly reduced and have a deep caramel color, about 25 to 30 minutes.
Combine remaining 3 cups water and 3/4 teaspoon salt in a soup pot or Dutch oven; add rice or potato. Bring to a boil. Reduce heat to maintain a simmer, cover and cook for 10-15 minutes. Trim the white ribs out of the chard or kale and add to the simmering potatoes or onions. Coarsely chop the greens.
Stir in greens and broth (except spinach). Return to a simmer; cover and cook for 10 minutes. Add onions and spinach, return to simmer, cover and cook, stirring once, until greens are tender, about 5 minutes more.
Puree soup in pot with an immersion blender until perfectly smooth or in a regular blender in batches (return it to the pot). Season to taste and add lemon juice, if desired. Garnish each bowl of soup with a drizzle of olive oil or a dollop of yogurt or some croutons, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa de verduras

Receta de Jeanne Franke

4-6 porciones
Ingredientes:
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y más para decorar
2 cebollas amarillas grandes, picadas
1 cucharadita de sal, dividida
2 cucharadas más 3 tazas de agua, divididas
1/4 taza de arroz O una papa de tamaño mediano, lavada y cortada en trozos
2 manojos de verduras (acelgas, kale, berzas, espinacas, etc.)
4 tazas de caldo, comprado o hecho en casa
Un chorrito de jugo de limón o un chorrito de vinagre

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego alto. Añada las cebollas y 1/4 de cucharadita de sal; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas comiencen a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo, agregue 2 cucharadas de agua y cubra. Cocine, revolviendo con frecuencia (siempre cubriendo la sartén nuevamente), hasta que las cebollas se reduzcan mucho y tengan un color caramelo intenso, aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Combine las 3 tazas de agua restantes y 3/4 de cucharadita de sal en una olla o cacerola de hierro fundido; agregue arroz o papa. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego para mantener la cocción a fuego lento, cubra y cocine durante 10-15 minutos. Corte la parte blanca de la acelga o kale y agréguelas a las papas o cebollas hirviendo a fuego lento. Pique las verduras en trozos grandes.

Incorpora las verduras y el caldo (excepto las espinacas). Vuelva a hervir a fuego lento; cubra y cocine por 10 minutos. Agregue las cebollas y las espinacas, vuelva a hervir a fuego lento, cubra y cocine, revolviendo una vez, hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos más.

Haga **puré** la sopa en la olla con una licuadora de inmersión hasta que quede perfectamente suave o en una licuadora regular en tandas (devuélvala a la olla). Sazone al gusto y agregue jugo de limón, si lo desea. Adorne cada tazón de sopa con un chorrito de aceite de oliva o una cucharada de yogur o algunos picatostes, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Sopa de verduras

Receta de Jeanne Franke

4-6 porciones
Ingredientes:
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y más para decorar
2 cebollas amarillas grandes, picadas
1 cucharadita de sal, dividida
2 cucharadas más 3 tazas de agua, divididas
1/4 taza de arroz O una papa de tamaño mediano, lavada y cortada en trozos
2 manojos de verduras (acelgas, kale, berzas, espinacas, etc.)
4 tazas de caldo, comprado o hecho en casa
Un chorrito de jugo de limón o un chorrito de vinagre

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego alto. Añada las cebollas y 1/4 de cucharadita de sal; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas comiencen a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo, agregue 2 cucharadas de agua y cubra. Cocine, revolviendo con frecuencia (siempre cubriendo la sartén nuevamente), hasta que las cebollas se reduzcan mucho y tengan un color caramelo intenso, aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Combine las 3 tazas de agua restantes y 3/4 de cucharadita de sal en una olla o cacerola de hierro fundido; agregue arroz o papa. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego para mantener la cocción a fuego lento, cubra y cocine durante 10-15 minutos. Corte la parte blanca de la acelga o kale y agréguelas a las papas o cebollas hirviendo a fuego lento. Pique las verduras en trozos grandes.

Incorpora las verduras y el caldo (excepto las espinacas). Vuelva a hervir a fuego lento; cubra y cocine por 10 minutos. Agregue las cebollas y las espinacas, vuelva a hervir a fuego lento, cubra y cocine, revolviendo una vez, hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos más.

Haga **puré** la sopa en la olla con una licuadora de inmersión hasta que quede perfectamente suave o en una licuadora regular en tandas (devuélvala a la olla). Sazone al gusto y agregue jugo de limón, si lo desea. Adorne cada tazón de sopa con un chorrito de aceite de oliva o una cucharada de yogur o algunos picatostes, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Суп из зелени

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порции
Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима плюс еще немного для украшения
2 большие желтые луковицы, нарезанные
1 чайная ложка соли, разделенная
2 столовые ложки плюс 3 стакана воды, разделенные
1/4 стакана риса ИЛИ картофель среднего размера, очищенный и нарезанный на куски
2 пучка зелени (мангольд, капуста, листовая капуста, шпинат и т. д.)
4 цтакана бульона, купленного в магазине или домашнего приготовления
Выжатый лимонный сок или всплеск уксуса

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Нагрейте 2 столовые ложки масла в большой сковороде на сильном огне. Добавьте лук и 1/4 чайной ложки соли; готовьте, часто помешивая, пока лук не начнет подрумяниваться, около 5 минут. Уменьшите огонь до минимума, добавьте 2 столовые ложки воды и накройте крышкой. Готовьте, часто помешивая (всегда снова накрывая сковороду), пока лук значительно не уварится и не приобретет глубокий карамельный цвет, примерно 25–30 минут.
Смешайте оставшиеся 3 стакана воды и 3/4 чайной ложки соли в суповой кастрюле или жаровне; добавьте рис или картофель. Доведите до кипения. Убавьте огонь, чтобы поддерживать кипение, накройте крышкой и варите 10-15 минут. Вырежьте белые ребра из мангольда или капусты и добавьте к кипящему картофелю или луку. Крупно нарежьте зелень.
Добавьте зелень и бульон (кроме шпинатов). Доведите до кипения, накройте крышкой и кипятите 10 минут. Добавьте лук и шпинат, снова доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте, один раз перемешав, пока зелень не станет мягкой, еще около 5 минут.
Пюрируйте суп в кастрюле погружным блендером до однородной массы или в обычном блендере порциями. Приправьте по вкусу и добавьте лимонный сок, если хотите. Украсьте каждую тарелку супа капелькой оливкового масла, ложкой йогурта или несколькими гренками, если хотите.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Суп из зелени

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порции
Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима плюс еще немного для украшения
2 большие желтые луковицы, нарезанные
1 чайная ложка соли, разделенная
2 столовые ложки плюс 3 стакана воды, разделенные
1/4 стакана риса ИЛИ картофель среднего размера, очищенный и нарезанный на куски
2 пучка зелени (мангольд, капуста, листовая капуста, шпинат и т. д.)
4 цтакана бульона, купленного в магазине или домашнего приготовления
Выжатый лимонный сок или всплеск уксуса

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Нагрейте 2 столовые ложки масла в большой сковороде на сильном огне. Добавьте лук и 1/4 чайной ложки соли; готовьте, часто помешивая, пока лук не начнет подрумяниваться, около 5 минут. Уменьшите огонь до минимума, добавьте 2 столовые ложки воды и накройте крышкой. Готовьте, часто помешивая (всегда снова накрывая сковороду), пока лук значительно не уварится и не приобретет глубокий карамельный цвет, примерно 25–30 минут.
Смешайте оставшиеся 3 стакана воды и 3/4 чайной ложки соли в суповой кастрюле или жаровне; добавьте рис или картофель. Доведите до кипения. Убавьте огонь, чтобы поддерживать кипение, накройте крышкой и варите 10-15 минут. Вырежьте белые ребра из мангольда или капусты и добавьте к кипящему картофелю или луку. Крупно нарежьте зелень.
Добавьте зелень и бульон (кроме шпинатов). Доведите до кипения, накройте крышкой и кипятите 10 минут. Добавьте лук и шпинат, снова доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте, один раз перемешав, пока зелень не станет мягкой, еще около 5 минут.
Пюрируйте суп в кастрюле погружным блендером до однородной массы или в обычном блендере порциями. Приправьте по вкусу и добавьте лимонный сок, если хотите. Украсьте каждую тарелку супа капелькой оливкового масла, ложкой йогурта или несколькими гренками, если хотите.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Grilled Eggplant & Zucchini Rice or Kamut Salad

Serves 4-8

Ingredients:
1 eggplant
3 medium zucchini
Oil and salt
4 cups steamed rice or kamut, cooled
2 cups fresh mixed herbs, such as basil, cilantro, mint, tarragon
2 Tablespoons sesame seed, toasted if desired
Dressing
4 cloves garlic, minced
1 jalapeno chili, minced
¼ cup fish sauce (soy sauce ok to substitute)
¼ cup fresh lime juice

Recipe by Jeanne Franke

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Prepare charcoal or gas grill. Remove stems, then slice eggplant and zucchini lengthwise about ½-inch thickness and toss with salt and a little oil. (If you have time, let vegetables rest in a colander to drain for a bit.) Grill vegetables. You want the eggplant cooked until soft, but the zucchini cooked quickly so it's tender-crisp. When cool, cut vegetables into small pieces.
Chop herbs.
Mix rice and dressing, then add vegetables and sesame seeds. Taste and adjust seasoning as desired.
NOTE: This salad is filled with flavor! Both zucchini and eggplant are mild and invite other flavors to shine. If it's not convenient to grill, use the broiler in a similar manner; or sauté in oil, chopping vegetables beforehand.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Grilled Eggplant & Zucchini Rice or Kamut Salad

Serves 4-8

Ingredients:
1 eggplant
3 medium zucchini
Oil and salt
4 cups steamed rice or kamut, cooled
2 cups fresh mixed herbs, such as basil, cilantro, mint, tarragon
2 Tablespoons sesame seed, toasted if desired
Dressing
4 cloves garlic, minced
1 jalapeno chili, minced
¼ cup fish sauce (soy sauce ok to substitute)
¼ cup fresh lime juice

Recipe by Jeanne Franke

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Prepare charcoal or gas grill. Remove stems, then slice eggplant and zucchini lengthwise about ½-inch thickness and toss with salt and a little oil. (If you have time, let vegetables rest in a colander to drain for a bit.) Grill vegetables. You want the eggplant cooked until soft, but the zucchini cooked quickly so it's tender-crisp. When cool, cut vegetables into small pieces.
Chop herbs.
Mix rice and dressing, then add vegetables and sesame seeds. Taste and adjust seasoning as desired.
NOTE: This salad is filled with flavor! Both zucchini and eggplant are mild and invite other flavors to shine. If it's not convenient to grill, use the broiler in a similar manner; or sauté in oil, chopping vegetables beforehand.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Arroz de berenjena y calabacín a la parrilla o ensalada de kamut

Receta de Jeanne Franke

Sirve 4-8
Ingredientes:

1 berenjena
3 calabacines medianos
aceite y sal
4 tazas de arroz al vapor o kamut, enfriado
2 tazas de hierbas mixtas frescas, como albahaca, cilantro, menta, estragón
2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas si se desea
Aderezo
4 dientes de ajo, picados
1 chile jalapeño, picado
¼ taza de salsa de pescado (se puede sustituir por salsa de soya)
¼ taza de jugo de limón fresco

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Prepare parrilla de carbón o gas. Retire los tallos, luego corte la berenjena y el calabacín a lo largo de aproximadamente ½ pulgada de grosor y mezcle con sal y un poco de aceite. (Si tiene tiempo, deje reposar las verduras en un colador para que se escurran un poco). Ase las verduras a la parrilla. Cocine la berenjena hasta que esté suave, pero el calabacín se cocina rápidamente para que esté tierno y crujiente. Cuando estén frías, corte las verduras en trozos pequeños.
Pique las hierbas.
Mezcle el arroz y el aderezo, luego agregue las verduras y las semillas de sésamo. Pruebe y ajuste la sazón como desee.

NOTA: ¡Esta ensalada está llena de sabor! Tanto el calabacín como la berenjena son suaves y dejan que brillen otros sabores. Si no es conveniente asar a la parrilla, use el asador de manera similar; o saltee en aceite, troceando las verduras previamente.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Arroz de berenjena y calabacín a la parrilla o ensalada de kamut

Receta de Jeanne Franke

Sirve 4-8
Ingredientes:

1 berenjena
3 calabacines medianos
aceite y sal
4 tazas de arroz al vapor o kamut, enfriado
2 tazas de hierbas mixtas frescas, como albahaca, cilantro, menta, estragón
2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas si se desea
Aderezo
4 dientes de ajo, picados
1 chile jalapeño, picado
¼ taza de salsa de pescado (se puede sustituir por salsa de soya)
¼ taza de jugo de limón fresco

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Prepare parrilla de carbón o gas. Retire los tallos, luego corte la berenjena y el calabacín a lo largo de aproximadamente ½ pulgada de grosor y mezcle con sal y un poco de aceite. (Si tiene tiempo, deje reposar las verduras en un colador para que se escurran un poco). Ase las verduras a la parrilla. Cocine la berenjena hasta que esté suave, pero el calabacín se cocina rápidamente para que esté tierno y crujiente. Cuando estén frías, corte las verduras en trozos pequeños.
Pique las hierbas.
Mezcle el arroz y el aderezo, luego agregue las verduras y las semillas de sésamo. Pruebe y ajuste la sazón como desee.

NOTA: ¡Esta ensalada está llena de sabor! Tanto el calabacín como la berenjena son suaves y dejan que brillen otros sabores. Si no es conveniente asar a la parrilla, use el asador de manera similar; o saltee en aceite, troceando las verduras previamente.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Баклажан на гриле и рис с цукини или салат из камута

Рецепт Jeanne Franke

4-8 порций
Ингредиенты:
1 баклажан
3 средних кабачка
Растительное масло и соль
4 стакана пропаренного риса или камута, охлажденного
2 чашки свежей смеси трав, таких как базилик, кинза, мята, эстрагон
2 столовые ложки семян кунжута, поджаренных по желанию
Соус
4 зубчика чеснока, измельчить
1 перец халапеньо, измельченный
¼ стакана рыбного соуса (можно заменить соевым соусом)
¼ стакана свежевыжатого сока лайма

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовьте угольный или газовый гриль. Удалите стебли, затем нарежьте баклажаны и цуккини вдоль толщиной около ½ дюйма и перемешайте с солью и небольшим количеством масла. (Если у вас есть время, положите овощи на дуршлаг, чтобы они немного стекли.) Приготовьте овощи на гриле. Баклажаны должны быть приготовлены до мягкости, но кабачки готовятся быстро, чтобы они были мягкими и хрустящими. Когда остынут, нарежьте овощи небольшими кусочками.
Измельчите травы.
Смешайте рис и заправку, затем добавьте овощи и семена кунжута. Попробуйте и отрегулируйте приправы по желанию.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот салат наполнен ароматом! Нежные цуккини и баклажаны позволяют раскрыться другим вкусам. Если жарить на гриле неудобно, так же можете использовать бройлер; или обжарьте на масле, предварительно нарезав овощи.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Баклажан на гриле и рис с цукини или салат из камута

Рецепт Jeanne Franke

4-8 порций
Ингредиенты:
1 баклажан
3 средних кабачка
Растительное масло и соль
4 стакана пропаренного риса или камута, охлажденного
2 чашки свежей смеси трав, таких как базилик, кинза, мята, эстрагон
2 столовые ложки семян кунжута, поджаренных по желанию
Соус
4 зубчика чеснока, измельчить
1 перец халапеньо, измельченный
¼ стакана рыбного соуса (можно заменить соевым соусом)
¼ стакана свежевыжатого сока лайма

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовьте угольный или газовый гриль. Удалите стебли, затем нарежьте баклажаны и цуккини вдоль толщиной около ½ дюйма и перемешайте с солью и небольшим количеством масла. (Если у вас есть время, положите овощи на дуршлаг, чтобы они немного стекли.) Приготовьте овощи на гриле. Баклажаны должны быть приготовлены до мягкости, но кабачки готовятся быстро, чтобы они были мягкими и хрустящими. Когда остынут, нарежьте овощи небольшими кусочками.
Измельчите травы.
Смешайте рис и заправку, затем добавьте овощи и семена кунжута. Попробуйте и отрегулируйте приправы по желанию.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот салат наполнен ароматом! Нежные цуккини и баклажаны позволяют раскрыться другим вкусам. Если жарить на гриле неудобно, так же можете использовать бройлер; или обжарьте на масле, предварительно нарезав овощи.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Grilled Mediterranean Vegetable Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-8

Ingredients:

1 eggplant
2 medium zucchini
Shishito or other peppers, optional
Oil and salt
1/2 cup fresh basil or mixed herbs such as basil, parsley, oregano, tarragon
1-2 cups cherry tomatoes, halved; optional
Dressing
1 or 2 cloves garlic, minced
3 Tablespoons olive oil
2 Tablespoons vinegar
A pinch each of salt, pepper, red pepper flakes

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK:

Prepare charcoal or gas grill. Remove stems, then slice eggplant and zucchini lengthwise about ½-inch thickness and toss with salt and a little oil. (If you have time, let vegetables rest in a colander to drain for a bit.) Grill eggplant, zucchini and peppers. You want the eggplant cooked until soft, but the zucchini cooked quickly so it's tender-crisp. When cool, cut vegetables into ½ - inch pieces, removing skin and stems from the chilies. Chop herbs and mix dressing ingredients in small jar and shake well. Combine vegetables and herbs in serving dish and add dressing, a little at a time. (You may not need all the dressing.) Taste and adjust seasoning, as desired.

NOTE: This salad is served at room temperature, but can easily be made ahead and refrigerated. If it's not convenient to grill, use the broiler in a similar manner; or sauté in oil, chopping vegetables beforehand.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Grilled Mediterranean Vegetable Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-8

Ingredients:

1 eggplant
2 medium zucchini
Shishito or other peppers, optional
Oil and salt
1/2 cup fresh basil or mixed herbs such as basil, parsley, oregano, tarragon
1-2 cups cherry tomatoes, halved; optional
Dressing
1 or 2 cloves garlic, minced
3 Tablespoons olive oil
2 Tablespoons vinegar
A pinch each of salt, pepper, red pepper flakes

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK:

Prepare charcoal or gas grill. Remove stems, then slice eggplant and zucchini lengthwise about ½-inch thickness and toss with salt and a little oil. (If you have time, let vegetables rest in a colander to drain for a bit.) Grill eggplant, zucchini and peppers. You want the eggplant cooked until soft, but the zucchini cooked quickly so it's tender-crisp. When cool, cut vegetables into ½ - inch pieces, removing skin and stems from the chilies. Chop herbs and mix dressing ingredients in small jar and shake well. Combine vegetables and herbs in serving dish and add dressing, a little at a time. (You may not need all the dressing.) Taste and adjust seasoning, as desired.

NOTE: This salad is served at room temperature, but can easily be made ahead and refrigerated. If it's not convenient to grill, use the broiler in a similar manner; or sauté in oil, chopping vegetables beforehand.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada mediterránea de verduras a la parrilla

Receta de Jeanne Franke

4-8 porciones
Ingredientes:
1 berenjena
2 calabacines medianos
Shishito u otros pimientos, opcional
aceite y sal
1/2 taza de albahaca fresca o hierbas mixtas como albahaca, perejil, orégano, estragón
1-2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad; opcional
Aderezo[b1]
1 o 2 dientes de ajo, picados
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
Una pizca de sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
COCINAR: Prepare parrilla de carbón o gas. Retire los tallos, luego corte la berenjena y el calabacín a lo largo con un grosor de aproximadamente ½ pulgada y mezcle con sal y un poco de aceite. (Si tiene tiempo, deje reposar las verduras en un colador para que se escurran un poco). Ase las berenjenas, los calabacines y los pimientos. La berenjena se cocina hasta que esté suave, pero el calabacín se cocina rápidamente para que esté tierno y crujiente. Cuando estén fríos, corte las verduras en trozos de ½ pulgada, quitando la piel y los tallos de los chiles.
Pique las hierbas y mezcle los ingredientes del aderezo en un frasco pequeño y agite bien.
Combine las verduras y las hierbas en un plato para servir y agregue el aderezo, poco a poco. (Es posible que no necesite todo el aderezo). Pruebe y ajuste el condimento, según lo desee.
NOTA: Esta ensalada se sirve a temperatura ambiente, pero se puede preparar con anticipación y refrigerar fácilmente. Si no es conveniente asar a la parrilla, use el asador de manera similar; o saltee en aceite, troceando previamente las verduras.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada mediterránea de verduras a la parrilla

Receta de Jeanne Franke

4-8 porciones
Ingredientes:
1 berenjena
2 calabacines medianos
Shishito u otros pimientos, opcional
aceite y sal
1/2 taza de albahaca fresca o hierbas mixtas como albahaca, perejil, orégano, estragón
1-2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad; opcional
Aderezo[b1]
1 o 2 dientes de ajo, picados
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
Una pizca de sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
COCINAR: Prepare parrilla de carbón o gas. Retire los tallos, luego corte la berenjena y el calabacín a lo largo con un grosor de aproximadamente ½ pulgada y mezcle con sal y un poco de aceite. (Si tiene tiempo, deje reposar las verduras en un colador para que se escurran un poco). Ase las berenjenas, los calabacines y los pimientos. La berenjena se cocina hasta que esté suave, pero el calabacín se cocina rápidamente para que esté tierno y crujiente. Cuando estén fríos, corte las verduras en trozos de ½ pulgada, quitando la piel y los tallos de los chiles.
Pique las hierbas y mezcle los ingredientes del aderezo en un frasco pequeño y agite bien.
Combine las verduras y las hierbas en un plato para servir y agregue el aderezo, poco a poco. (Es posible que no necesite todo el aderezo). Pruebe y ajuste el condimento, según lo desee.
NOTA: Esta ensalada se sirve a temperatura ambiente, pero se puede preparar con anticipación y refrigerar fácilmente. Si no es conveniente asar a la parrilla, use el asador de manera similar; o saltee en aceite, troceando previamente las verduras.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Средиземноморский овощной салат на гриле

Рецепт Jeanne Franke

4-8 порций
Ингредиенты:
1 баклажан
2 средних кабачка
Шишито или другой перец по желанию
Масло и соль
1/2 чашки свежего базилика или смеси трав, таких как базилик, петрушка, орегано, эстрагон
1-2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам; по желанию
Приправа
1 или 2 зубчика чеснока, измельчить
3 столовые ложки оливкового масла
2 столовые ложки уксуса
По щепотке соли, перца, хлопьев красного перца

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовьте угольный или газовый гриль. Удалите стебли, затем нарежьте баклажаны и цуккини вдоль толщиной около ½ дюйма и перемешайте с солью и небольшим количеством масла. (Если у вас есть время, положите овощи на дуршлаг, чтобы они немного стекли.) Обжарьте на гриле баклажаны, кабачки и перец. Готовьте баклажаны до мягкости, но кабачки готовятся быстро, чтобы они были нежными и хрустящими. Когда овощи остынут, нарежьте их на кусочки толщиной 0,5 см, удалив кожицу и стебли чили.
Измельчите травы и смешайте ингредиенты для заправки в небольшой банке и хорошо встряхните.
Смешайте овощи и зелень в сервировочном блюде и добавьте понемногу заправку. (Возможно, вам не понадобится вся заправка.) Попробуйте и добавьте приправы по желанию.
ПРИМЕЧАНИЕ. Этот салат подается комнатной температуры, но его легко приготовить заранее и поставить в холодильник. Если жарить на гриле неудобно, аналогичным образом используйте бройлер; или обжарьте на масле, предварительно нарезав овощи.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Средиземноморский овощной салат на гриле

Рецепт Jeanne Franke

4-8 порций
Ингредиенты:
1 баклажан
2 средних кабачка
Шишито или другой перец по желанию
Масло и соль
1/2 чашки свежего базилика или смеси трав, таких как базилик, петрушка, орегано, эстрагон
1-2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам; по желанию
Приправа
1 или 2 зубчика чеснока, измельчить
3 столовые ложки оливкового масла
2 столовые ложки уксуса
По щепотке соли, перца, хлопьев красного перца

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовьте угольный или газовый гриль. Удалите стебли, затем нарежьте баклажаны и цуккини вдоль толщиной около ½ дюйма и перемешайте с солью и небольшим количеством масла. (Если у вас есть время, положите овощи на дуршлаг, чтобы они немного стекли.) Обжарьте на гриле баклажаны, кабачки и перец. Готовьте баклажаны до мягкости, но кабачки готовятся быстро, чтобы они были нежными и хрустящими. Когда овощи остынут, нарежьте их на кусочки толщиной 0,5 см, удалив кожицу и стебли чили.
Измельчите травы и смешайте ингредиенты для заправки в небольшой банке и хорошо встряхните.
Смешайте овощи и зелень в сервировочном блюде и добавьте понемногу заправку. (Возможно, вам не понадобится вся заправка.) Попробуйте и добавьте приправы по желанию.
ПРИМЕЧАНИЕ. Этот салат подается комнатной температуры, но его легко приготовить заранее и поставить в холодильник. Если жарить на гриле неудобно, аналогичным образом используйте бройлер; или обжарьте на масле, предварительно нарезав овощи.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Honey Roasted Radishes & Turnips

Recipe by Jeanne Franke

Serves 6

Ingredients:
1 bunch radishes, with greens (about ½ pound), rinsed and scrubbed
1 bunch market turnips, with greens (about ½ pound), rinsed and scrubbed
3 Tbsp oil
1 Tbsp honey
Salt and pepper
Cumin, for sprinkling

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Preheat the oven to 400 degrees. Pour oil and honey onto a large rimmed baking sheet and stick in the oven for a few minutes to heat. Remove and add radishes and turnips, turning to coat with the oil and honey mixture. Season vegetables with salt and pepper and bake about 10 minutes. Remove from oven and sprinkle with cumin and serve.

*__Radishes__ are a good source of vitamin C. Just 1/2 cup offers about 14 percent of your recommended daily allowance. Vitamin C is an antioxidant that helps battle free radicals in your body and helps prevent cell damage caused by aging, an unhealthy lifestyle, and environmental toxins. Vitamin C also plays a key role in collagen production, which supports healthy skin and blood vessels. __Turnips__ have an excellent nutritional profile as well. Both turnips and their greens provide generous amounts of vitamin C. The greens are a great source of folate, vitamin K, and provitamin A.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Honey Roasted Radishes & Turnips

Recipe by Jeanne Franke

Serves 6

Ingredients:
1 bunch radishes, with greens (about ½ pound), rinsed and scrubbed
1 bunch market turnips, with greens (about ½ pound), rinsed and scrubbed
3 Tbsp oil
1 Tbsp honey
Salt and pepper
Cumin, for sprinkling

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Preheat the oven to 400 degrees. Pour oil and honey onto a large rimmed baking sheet and stick in the oven for a few minutes to heat. Remove and add radishes and turnips, turning to coat with the oil and honey mixture. Season vegetables with salt and pepper and bake about 10 minutes. Remove from oven and sprinkle with cumin and serve.

*__Radishes__ are a good source of vitamin C. Just 1/2 cup offers about 14 percent of your recommended daily allowance. Vitamin C is an antioxidant that helps battle free radicals in your body and helps prevent cell damage caused by aging, an unhealthy lifestyle, and environmental toxins. Vitamin C also plays a key role in collagen production, which supports healthy skin and blood vessels. __Turnips__ have an excellent nutritional profile as well. Both turnips and their greens provide generous amounts of vitamin C. The greens are a great source of folate, vitamin K, and provitamin A.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Rábanos y nabos asados con miel

Receta de Jeanne Franke

6 porciones

Ingredientes:
1 manojo de rábanos con las hojas verdes (alrededor de ½ libra), enjuagados y lavados
1 manojo de nabos de mercado, con sus hojas (alrededor de ½ libra), enjuagados y lavados
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de miel
Sal y pimienta
Comino, para espolvorear

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo agua fría. Precaliente el horno a 400 grados. Vierta el aceite y la miel en una bandeja para hornear con borde grande y póngala en el horno durante unos minutos para que se caliente. Retire y agregue los rábanos y los nabos, volteándolos para cubrirlos con la mezcla de aceite y miel. Sazone las verduras con sal y pimienta, y hornee unos 10 minutos. Retire del horno y espolvoree con comino, y sirva.

*__Los rábanos__ son una buena fuente de vitamina C. Solo 1/2 taza ofrece alrededor del 14 por ciento de la cantidad diaria recomendada. La vitamina C es un antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres en el cuerpo y a prevenir el daño celular causado por el envejecimiento, un estilo de vida poco saludable y las toxinas ambientales. La vitamina C también juega un papel clave en la producción de colágeno, que apoya la salud de la piel y los vasos sanguíneos.

Los nabos también tienen un excelente perfil nutricional. Tanto los nabos como sus hojas verdes proporcionan cantidades generosas de vitamina C. Las hojas verdes son una gran fuente de ácido fólico, vitamina K y provitamina A.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Rábanos y nabos asados con miel

Receta de Jeanne Franke

6 porciones

Ingredientes:
1 manojo de rábanos con las hojas verdes (alrededor de ½ libra), enjuagados y lavados
1 manojo de nabos de mercado, con sus hojas (alrededor de ½ libra), enjuagados y lavados
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de miel
Sal y pimienta
Comino, para espolvorear

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo agua fría. Precaliente el horno a 400 grados. Vierta el aceite y la miel en una bandeja para hornear con borde grande y póngala en el horno durante unos minutos para que se caliente. Retire y agregue los rábanos y los nabos, volteándolos para cubrirlos con la mezcla de aceite y miel. Sazone las verduras con sal y pimienta, y hornee unos 10 minutos. Retire del horno y espolvoree con comino, y sirva.

*__Los rábanos__ son una buena fuente de vitamina C. Solo 1/2 taza ofrece alrededor del 14 por ciento de la cantidad diaria recomendada. La vitamina C es un antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres en el cuerpo y a prevenir el daño celular causado por el envejecimiento, un estilo de vida poco saludable y las toxinas ambientales. La vitamina C también juega un papel clave en la producción de colágeno, que apoya la salud de la piel y los vasos sanguíneos.

Los nabos también tienen un excelente perfil nutricional. Tanto los nabos como sus hojas verdes proporcionan cantidades generosas de vitamina C. Las hojas verdes son una gran fuente de ácido fólico, vitamina K y provitamina A.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Редис и репа, запеченные с медом

Рецепт Jeanne Franke

6 порций
Ингредиенты:

1 пучок редиски с зеленью (около 0,5 кг), промытой и очищенной
1 пучок рыночной репы с зеленью (около 0,5 кг), промытой и очищенной
3 столовые ложки масла
1 столовая ложка меда
Соль и перец
Кумин, для посыпки

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 400 градусов. Вылейте масло и мед на большой противень с бортиками и поставьте в духовку на несколько минут, чтобы нагрелось . Выньте и добавьте редис и репу, переворачивая, чтобы покрыть смесью масла и меда. Приправьте овощи солью и перцем и запекайте около 10 минут. Достаньте из духовки, посыпьте тмином и подавайте.

*__Редис__ является хорошим источником витамина С. Всего 1/2 стакана содержит около 14% рекомендуемой суточной нормы. Витамин С является антиоксидантом, который помогает бороться со свободными радикалами в организме и помогает предотвратить повреждение клеток, вызванное старением, нездоровым образом жизни и токсинами окружающей среды. Витамин С также играет ключевую роль в производстве коллагена, который поддерживает здоровье кожи и кровеносных сосудов.
__Репа__ также имеет отличный питательный профиль. И репа, и ее зелень содержат большое количество витамина С. Зелень является отличным источником фолиевой кислоты, витамина К и провитамина А.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Редис и репа, запеченные с медом

Рецепт Jeanne Franke

6 порций
Ингредиенты:

1 пучок редиски с зеленью (около 0,5 кг), промытой и очищенной
1 пучок рыночной репы с зеленью (около 0,5 кг), промытой и очищенной
3 столовые ложки масла
1 столовая ложка меда
Соль и перец
Кумин, для посыпки

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 400 градусов. Вылейте масло и мед на большой противень с бортиками и поставьте в духовку на несколько минут, чтобы нагрелось . Выньте и добавьте редис и репу, переворачивая, чтобы покрыть смесью масла и меда. Приправьте овощи солью и перцем и запекайте около 10 минут. Достаньте из духовки, посыпьте тмином и подавайте.

*__Редис__ является хорошим источником витамина С. Всего 1/2 стакана содержит около 14% рекомендуемой суточной нормы. Витамин С является антиоксидантом, который помогает бороться со свободными радикалами в организме и помогает предотвратить повреждение клеток, вызванное старением, нездоровым образом жизни и токсинами окружающей среды. Витамин С также играет ключевую роль в производстве коллагена, который поддерживает здоровье кожи и кровеносных сосудов.
__Репа__ также имеет отличный питательный профиль. И репа, и ее зелень содержат большое количество витамина С. Зелень является отличным источником фолиевой кислоты, витамина К и провитамина А.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Italian Cabbage with Tomato and Rice

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 6

Ingredients:

2 tablespoons olive oil
1 onion, finely diced
1 1/2 – 2 teaspoons dried or fresh oregano, crumbled/chopped
1 cup tomato puree (or finely chopped roasted tomatoes)
4 cups water
Salt
1/2 medium savoy or regular green cabbage or about 8 cups, chopped
1/2 – 3/4 cup arborio rice
1/2 cup grated Parmesan
Salt and freshly ground pepper
Good olive oil to serve

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat the olive oil in a heavy pot. Add the onion and cook over medium heat until softened. Add the oregano, 1 teaspoon salt, tomato, and water and bring to a simmer. Add the cabbage and stir well; return to simmer and cook, covered for about 15 minutes. Add the rice and cook for another 20 minutes or until rice is tender. Stir in Parmesan, taste and adjust seasoning with salt and pepper.

SERVE: Let sit for 10 minutes before serving. This dish is better warm, not boiling hot. Serve with olive oil drizzled on top.

Note: Feel free to reduce the quantity, change up the ratio, add different herbs (parsley or sage are good). Just be careful not to undercook it. This meal is better the second and third day. It just gets creamier and creamier.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Italian Cabbage with Tomato and Rice

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 6

Ingredients:

2 tablespoons olive oil
1 onion, finely diced
1 1/2 – 2 teaspoons dried or fresh oregano, crumbled/chopped
1 cup tomato puree (or finely chopped roasted tomatoes)
4 cups water
Salt
1/2 medium savoy or regular green cabbage or about 8 cups, chopped
1/2 – 3/4 cup arborio rice
1/2 cup grated Parmesan
Salt and freshly ground pepper
Good olive oil to serve

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat the olive oil in a heavy pot. Add the onion and cook over medium heat until softened. Add the oregano, 1 teaspoon salt, tomato, and water and bring to a simmer. Add the cabbage and stir well; return to simmer and cook, covered for about 15 minutes. Add the rice and cook for another 20 minutes or until rice is tender. Stir in Parmesan, taste and adjust seasoning with salt and pepper.

SERVE: Let sit for 10 minutes before serving. This dish is better warm, not boiling hot. Serve with olive oil drizzled on top.

Note: Feel free to reduce the quantity, change up the ratio, add different herbs (parsley or sage are good). Just be careful not to undercook it. This meal is better the second and third day. It just gets creamier and creamier.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Repollo italiano con tomate y arroz

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have* https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 6
Ingredientes:
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, finamente picada
1 1/2 – 2 cucharaditas de orégano seco o fresco, desmenuzado/picado
1 taza de puré de tomate (o tomates asados finamente picados)
4 tazas de agua
Sal
1/2 col rizada mediana o repollo verde regular o alrededor de 8 tazas, picadas
1/2 – 3/4 taza de arroz arborio
1/2 taza de parmesano rallado
Sal y pimienta recién molida
Buen aceite de oliva para servir.

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Caliente el aceite de oliva en una olla pesada. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio hasta que se ablande. Agregue el orégano, 1 cucharadita de sal, el tomate y el agua y deje hervir a fuego lento. Agregue el repollo y revuelva bien; vuelva a hervir a fuego lento y cocine tapado durante unos 15 minutos. Agregue el arroz y cocine por otros 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Agregue el queso parmesano, pruebe y ajuste la sazón con sal y pimienta.

SERVIR: Deje reposar durante 10 minutos antes de servir. Este plato es mejor tibio, no hirviendo. Sirva con aceite de oliva rociado por encima.
Nota: Se puede reducir la cantidad, cambiar la proporción, agregar diferentes hierbas (el perejil o la salvia son buenas). Solo tenga cuidado de no cocinarlo suficiente. Esta comida es mejor el segundo y tercer día. Simplemente se vuelve más y más cremoso.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Repollo italiano con tomate y arroz

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have* https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 6
Ingredientes:
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, finamente picada
1 1/2 – 2 cucharaditas de orégano seco o fresco, desmenuzado/picado
1 taza de puré de tomate (o tomates asados finamente picados)
4 tazas de agua
Sal
1/2 col rizada mediana o repollo verde regular o alrededor de 8 tazas, picadas
1/2 – 3/4 taza de arroz arborio
1/2 taza de parmesano rallado
Sal y pimienta recién molida
Buen aceite de oliva para servir.

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Caliente el aceite de oliva en una olla pesada. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio hasta que se ablande. Agregue el orégano, 1 cucharadita de sal, el tomate y el agua y deje hervir a fuego lento. Agregue el repollo y revuelva bien; vuelva a hervir a fuego lento y cocine tapado durante unos 15 minutos. Agregue el arroz y cocine por otros 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Agregue el queso parmesano, pruebe y ajuste la sazón con sal y pimienta.

SERVIR: Deje reposar durante 10 minutos antes de servir. Este plato es mejor tibio, no hirviendo. Sirva con aceite de oliva rociado por encima.
Nota: Se puede reducir la cantidad, cambiar la proporción, agregar diferentes hierbas (el perejil o la salvia son buenas). Solo tenga cuidado de no cocinarlo suficiente. Esta comida es mejor el segundo y tercer día. Simplemente se vuelve más y más cremoso.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Итальянская капуста с помидорами и рисом

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

6 порций
Ингредиенты:
2 столовые ложки оливкового масла
1 луковица, мелко нарезанная
1 1/2 – 2 чайные ложки сушеного или свежего орегано, раскрошенного/нарезанного
1 чашка томатного пюре (или мелко нарезанных жареных помидоров)
4 стакана воды
Соль
1/2 средней савойской или обычной зеленой капусты или около 8 стаканов, нарезанной
1/2 – 3/4 стакана риса арборио
1/2 стакана тертого пармезана
Соль и свежемолотый перец
Хорошее оливковое масло для подачи

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте оливковое масло в тяжелой кастрюле. Добавьте лук и готовьте на среднем огне, пока лук не станет мягким. Добавьте орегано, 1 чайную ложку соли, помидоры и воду и доведите до кипения. Добавьте капусту и хорошо перемешайте; снова закипятите и варите под крышкой около 15 минут. Добавьте рис и варите еще 20 минут или пока рис не станет мягким. Добавьте пармезан, попробуйте и приправьте солью и перцем.

ПОДАЧА: Перед подачей дайте настояться 10 минут. Это блюдо лучше теплое, а не горячее. Подавайте, сбрызнув сверху оливковым маслом. Примечание: можете по желанию уменьшить количество, менять пропорции, добавлять разные травы (хорошо подойдет петрушка или шалфей). Только будьте осторожны, чтобы не недоварить его. Это блюдо становиться лучше на второй и третий день.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Итальянская капуста с помидорами и рисом

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

6 порций
Ингредиенты:
2 столовые ложки оливкового масла
1 луковица, мелко нарезанная
1 1/2 – 2 чайные ложки сушеного или свежего орегано, раскрошенного/нарезанного
1 чашка томатного пюре (или мелко нарезанных жареных помидоров)
4 стакана воды
Соль
1/2 средней савойской или обычной зеленой капусты или около 8 стаканов, нарезанной
1/2 – 3/4 стакана риса арборио
1/2 стакана тертого пармезана
Соль и свежемолотый перец
Хорошее оливковое масло для подачи

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте оливковое масло в тяжелой кастрюле. Добавьте лук и готовьте на среднем огне, пока лук не станет мягким. Добавьте орегано, 1 чайную ложку соли, помидоры и воду и доведите до кипения. Добавьте капусту и хорошо перемешайте; снова закипятите и варите под крышкой около 15 минут. Добавьте рис и варите еще 20 минут или пока рис не станет мягким. Добавьте пармезан, попробуйте и приправьте солью и перцем.

ПОДАЧА: Перед подачей дайте настояться 10 минут. Это блюдо лучше теплое, а не горячее. Подавайте, сбрызнув сверху оливковым маслом. Примечание: можете по желанию уменьшить количество, менять пропорции, добавлять разные травы (хорошо подойдет петрушка или шалфей). Только будьте осторожны, чтобы не недоварить его. Это блюдо становиться лучше на второй и третий день.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Kale and Beet Salad

Recipe Adapted from Katherine Deumling's
Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4
Ingredients:
1 bunch kale, any tough stems removed, washed, dried and sliced very thinly crosswise
1 1/2 cup grated beets
2 scallions or a shallot or small chunk of onion, thinly sliced
1/3-1/2 cup toasted sunflower seeds (toasted for 8-15 minutes on a sheet pan in a 350 oven, tossed with a little olive oil and salt until golden).
3 tablespoons apple cider vinegar
4 tablespoons olive oil
1 clove garlic, minced
1 Tbsp mustard
Salt and freshly ground pepper to taste

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Put the shredded kale in a large bowl. Add onion, grated beets and toasted sunflower seeds. Mix vinegar, olive oil, garlic, mustard, salt and pepper in a small bowl. Pour dressing over salad and toss thoroughly. Taste and adjust seasoning.

NOTE: This salad keeps well though the seeds become soft and chewy with time.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Kale and Beet Salad

Recipe Adapted from Katherine Deumling's
Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4
Ingredients:
1 bunch kale, any tough stems removed, washed, dried and sliced very thinly crosswise
1 1/2 cup grated beets
2 scallions or a shallot or small chunk of onion, thinly sliced
1/3-1/2 cup toasted sunflower seeds (toasted for 8-15 minutes on a sheet pan in a 350 oven, tossed with a little olive oil and salt until golden).
3 tablespoons apple cider vinegar
4 tablespoons olive oil
1 clove garlic, minced
1 Tbsp mustard
Salt and freshly ground pepper to taste

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Put the shredded kale in a large bowl. Add onion, grated beets and toasted sunflower seeds. Mix vinegar, olive oil, garlic, mustard, salt and pepper in a small bowl. Pour dressing over salad and toss thoroughly. Taste and adjust seasoning.

NOTE: This salad keeps well though the seeds become soft and chewy with time.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de kale y remolacha

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have* https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:
1 manojo de kale, sin tallos duros, lavado, secado y cortado en rodajas muy finas transversalmente
1 1/2 taza de remolachas ralladas
2 cebollines o un chalote o un trozo pequeño de cebolla, en rodajas finas
1/3-1/2 taza de semillas de girasol tostadas (tostadas durante 8-15 minutos en una bandeja para hornear en un horno a 350, mezcladas con un poco de aceite de oliva y sal hasta que estén doradas).
3 cucharadas de vinagre de manzana
4 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de mostaza
Sal y pimienta recién molida al gusto

Preparación

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría.

COCINAR: Ponga el kale desmenuzado en un tazón grande. Agregue la cebolla, la remolacha rallada y las semillas de girasol tostadas. Mezcle el vinagre, el aceite de oliva, el ajo, la mostaza, la sal y la pimienta en un tazón pequeño. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Pruebe y ajuste.

NOTA: Esta ensalada se conserva bien, aunque las semillas se vuelven blandas con el tiempo.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de kale y remolacha

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have* https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:
1 manojo de kale, sin tallos duros, lavado, secado y cortado en rodajas muy finas transversalmente
1 1/2 taza de remolachas ralladas
2 cebollines o un chalote o un trozo pequeño de cebolla, en rodajas finas
1/3-1/2 taza de semillas de girasol tostadas (tostadas durante 8-15 minutos en una bandeja para hornear en un horno a 350, mezcladas con un poco de aceite de oliva y sal hasta que estén doradas).
3 cucharadas de vinagre de manzana
4 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de mostaza
Sal y pimienta recién molida al gusto

Preparación

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría.

COCINAR: Ponga el kale desmenuzado en un tazón grande. Agregue la cebolla, la remolacha rallada y las semillas de girasol tostadas. Mezcle el vinagre, el aceite de oliva, el ajo, la mostaza, la sal y la pimienta en un tazón pequeño. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Pruebe y ajuste.

NOTA: Esta ensalada se conserva bien, aunque las semillas se vuelven blandas con el tiempo.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат из листовой капусты (кейл) и свеклы

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции
Ингредиенты:
1 пучок листовой капусты, удалить жесткие стебли, промыть, обсушить и очень тонко нарезать в поперек
1 1/2 стакана натертой свеклы
2 луковицы или лук-шалот или небольшой ломтик лука, тонко нарезанный
1/3-1/2 стакана поджаренных семечек подсолнечника (поджарить в течение 8-15 минут на противне в духовке 350 до золотистого цвета, смешав с небольшим количеством оливкового масла и соли)
3 столовые ложки яблочного уксуса
4 столовые ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока, измельченный
1 ст л горчицы
Соль и свежемолотый перец по вкусу

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положите нашинкованную капусту в большую миску. Добавьте лук, натертую свеклу и обжаренные семечки. Смешайте уксус, оливковое масло, чеснок, горчицу, соль и перец в небольшой миске. Полейте салат заправкой и тщательно перемешайте. Попробуйте и отрегулируйте вкус.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот салат хорошо хранится, хотя семена со временем становятся мягкими.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из листовой капусты (кейл) и свеклы

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции
Ингредиенты:
1 пучок листовой капусты, удалить жесткие стебли, промыть, обсушить и очень тонко нарезать в поперек
1 1/2 стакана натертой свеклы
2 луковицы или лук-шалот или небольшой ломтик лука, тонко нарезанный
1/3-1/2 стакана поджаренных семечек подсолнечника (поджарить в течение 8-15 минут на противне в духовке 350 до золотистого цвета, смешав с небольшим количеством оливкового масла и соли)
3 столовые ложки яблочного уксуса
4 столовые ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока, измельченный
1 ст л горчицы
Соль и свежемолотый перец по вкусу

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положите нашинкованную капусту в большую миску. Добавьте лук, натертую свеклу и обжаренные семечки. Смешайте уксус, оливковое масло, чеснок, горчицу, соль и перец в небольшой миске. Полейте салат заправкой и тщательно перемешайте. Попробуйте и отрегулируйте вкус.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот салат хорошо хранится, хотя семена со временем становятся мягкими.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Kamut Mediterranean Salad

Adapted from garlicandzest.com

Kamut is a type of wheat, known as an ancient grain. It tastes a bit like brown rice, but much *sturdier*. It's chewy, slightly nutty and makes a great base for this Kamut wheat salad with Mediterranean flavors.
Cooking Kamut takes slightly more prep than making brown rice. The extra step is an overnight soak in water – so not really labor intensive, but it does require some planning. You can skip the soak; however you'll have to increase the cooking time of the wheat.

Cooking the Kamut

- Soak grains 8-12 hours.
- Add 1 cup kamut to 3 cups boiling water. Reduce the heat to low.
- Cover the pot and let the soaked grains simmer for 30-40 minutes. Unsoaked grains need 45-60 minutes.
- Your kamut is ready when it's chewy and tender. If you soaked, there may be some liquid left in the pot. Drain it off and serve.

Kamut Mediterranean Salad Serves 4-6

1 cup Kamut, cooked according to above instructions; cooled
1/3 cup onion, finely diced
1 large **zucchini**, cut into ¼ inch dice
2 cups tomato, cut into ½ inch dice **or** halved cherry tomatoes
Vinaigrette: 1 clove garlic, minced; 1 tsp mustard; 1 ½ Tbsp blackberry or other vinegar, 3 Tbsp olive oil; 1/4 tsp **each** salt and pepper

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
In a large bowl, combine the kamut, onion, zucchini and tomato. In a small bowl combine garlic, mustard, vinegar, olive oil and salt and pepper. Whisk to emulsify and pour over salad; toss to combine. Taste and adjust seasonings as needed.
Note: you can add cooked chicken or meat for a heartier dish. Also, some **fresh herbs** would be a good addition.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Kamut Mediterranean Salad

Adapted from garlicandzest.com

Kamut is a type of wheat, known as an ancient grain. It tastes a bit like brown rice, but much *sturdier*. It's chewy, slightly nutty and makes a great base for this Kamut wheat salad with Mediterranean flavors.
Cooking Kamut takes slightly more prep than making brown rice. The extra step is an overnight soak in water – so not really labor intensive, but it does require some planning. You can skip the soak; however you'll have to increase the cooking time of the wheat.

Cooking the Kamut

- Soak grains 8-12 hours.
- Add 1 cup kamut to 3 cups boiling water. Reduce the heat to low.
- Cover the pot and let the soaked grains simmer for 30-40 minutes. Unsoaked grains need 45-60 minutes.
- Your kamut is ready when it's chewy and tender. If you soaked, there may be some liquid left in the pot. Drain it off and serve.

Kamut Mediterranean Salad Serves 4-6

1 cup Kamut, cooked according to above instructions; cooled
1/3 cup onion, finely diced
1 large **zucchini**, cut into ¼ inch dice
2 cups tomato, cut into ½ inch dice **or** halved cherry tomatoes
Vinaigrette: 1 clove garlic, minced; 1 tsp mustard; 1 ½ Tbsp blackberry or other vinegar, 3 Tbsp olive oil; 1/4 tsp **each** salt and pepper

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
In a large bowl, combine the kamut, onion, zucchini and tomato. In a small bowl combine garlic, mustard, vinegar, olive oil and salt and pepper. Whisk to emulsify and pour over salad; toss to combine. Taste and adjust seasonings as needed.
Note: you can add cooked chicken or meat for a heartier dish. Also, some **fresh herbs** would be a good addition.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada mediterránea Kamut

Adaptado de garlicandzest.com

Kamut es un tipo de trigo, conocido como un grano antiguo. Sabe un poco a arroz integral, pero mucho más fuerte. Es masticable, ligeramente sabe a nuez y es una excelente base para esta ensalada de trigo Kamut con sabores mediterráneos.
Cocinar Kamut requiere un poco más de preparación que hacer arroz integral. El paso adicional es un remojo en agua durante la noche, por lo que no requiere mucha mano de obra, pero requiere algo de planificación. Puedes omitir el remojo; sin embargo, tendrás que aumentar el tiempo de cocción del trigo.

Cocinar el Kamut
Remoje los granos de 8 a 12 horas. Agregue 1 taza de kamut a 3 tazas de agua hirviente. Reduce el fuego al mínimo. Tape la olla y deje que los granos remojados hiervan a fuego lento durante 30-40 minutos. Los granos sin remojar necesitan de 45 a 60 minutos. El kamut está listo cuando está masticable y tierno. Si lo remojó, puede quedar algo de líquido en la olla. Escúrralo y sírvalo.

Ensalada Mediterránea Kamut Para 4-6 personas

1 taza de Kamut, cocido según las instrucciones anteriores; enfriado
1/3 taza de cebolla, finamente picada
1 calabacín grande, cortado en dados de ¼ de pulgada
2 tazas de tomate, cortado en dados de ½ pulgada o tomates cherry partidos por la mitad
Vinagreta: 1 diente de ajo picado; 1 cucharadita de mostaza; 1 ½ cucharada de vinagre de mora u otro, 3 cucharadas de aceite de oliva; 1/4 cucharadita de sal y pimienta (de cada uno)

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría.
En un tazón grande, combine el kamut, la cebolla, el calabacín y el tomate. En un tazón pequeño, combine el ajo, la mostaza, el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate para emulsionar y vierte sobre la ensalada; mezcle para combinar. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.
Nota: puede agregar pollo o carne cocidos para un plato más sustancioso. Además, algunas hierbas frescas serían una buena adición.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada mediterránea Kamut

Adaptado de garlicandzest.com

Kamut es un tipo de trigo, conocido como un grano antiguo. Sabe un poco a arroz integral, pero mucho más fuerte. Es masticable, ligeramente sabe a nuez y es una excelente base para esta ensalada de trigo Kamut con sabores mediterráneos.
Cocinar Kamut requiere un poco más de preparación que hacer arroz integral. El paso adicional es un remojo en agua durante la noche, por lo que no requiere mucha mano de obra, pero requiere algo de planificación. Puedes omitir el remojo; sin embargo, tendrás que aumentar el tiempo de cocción del trigo.

Cocinar el Kamut
Remoje los granos de 8 a 12 horas. Agregue 1 taza de kamut a 3 tazas de agua hirviente. Reduce el fuego al mínimo. Tape la olla y deje que los granos remojados hiervan a fuego lento durante 30-40 minutos. Los granos sin remojar necesitan de 45 a 60 minutos. El kamut está listo cuando está masticable y tierno. Si lo remojó, puede quedar algo de líquido en la olla. Escúrralo y sírvalo.

Ensalada Mediterránea Kamut Para 4-6 personas

1 taza de Kamut, cocido según las instrucciones anteriores; enfriado
1/3 taza de cebolla, finamente picada
1 calabacín grande, cortado en dados de ¼ de pulgada
2 tazas de tomate, cortado en dados de ½ pulgada o tomates cherry partidos por la mitad
Vinagreta: 1 diente de ajo picado; 1 cucharadita de mostaza; 1 ½ cucharada de vinagre de mora u otro, 3 cucharadas de aceite de oliva; 1/4 cucharadita de sal y pimienta (de cada uno)

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría.
En un tazón grande, combine el kamut, la cebolla, el calabacín y el tomate. En un tazón pequeño, combine el ajo, la mostaza, el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate para emulsionar y vierte sobre la ensalada; mezcle para combinar. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.
Nota: puede agregar pollo o carne cocidos para un plato más sustancioso. Además, algunas hierbas frescas serían una buena adición.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Средиземноморский салат Камут

Адаптировано из garlicandzest.com

Камут — это вид пшеницы, известный как древнее зерно. На вкус он немного похож на коричневый рис, но намного крепче. Он жевательный, слегка ореховый и является отличной основой для салата из пшеницы камут со средиземноморским вкусом.

Приготовление камута требует немного больше подготовки, чем приготовление коричневого риса. Дополнительный шаг — вымачивание в воде на ночь — так что это не очень трудоемко, но требует некоторого планирования. Вы можете пропустить замачивание; однако вам придется увеличить время приготовления пшеницы.

Приготовление камута

Замочите крупу на 8-12 часов.

Добавьте 1 стакан камута в 3 стакана кипятка.

Уменьшите огонь до минимума.

Накройте кастрюлю и дайте замоченным зернам кипеть 30-40 минут. Незамоченным зернам нужно 45-60 минут.

Ваш камут готов, когда он становится жевательным и нежным. Если вы замачивали камут, в кастрюле может остаться немного жидкости. Слейте ее и подавайте.

Средиземноморский салат Камут 4-6 порций

1 стакан камута, приготовленного в соответствии с ранее приведенными инструкциями; охладите

1/3 стакана лука, мелко нарезанного

1 большой цукини, нарезанный кубиками размером ¼ дюйма

2 стакана помидоров, нарезанных кубиками ½ дюйма, или пополам разрезанных помидоров черри

Винегрет: 1 зубчик чеснока, измельченный; 1 чайная ложка горчицы; 1 ½ ст. л. ежевичного или другого уксуса, 3 ст. л. оливкового масла; по 1/4 чайной ложки соли и перца

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

В большой миске смешайте камут, лук, кабачки и помидоры. В небольшой миске смешайте чеснок, горчицу, уксус, оливковое масло, соль и перец. Взбейте до образования эмульсии и полейте салат; перемешайте. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.

Примечание: для более сытного блюда можно добавить вареную курицу или мясо. Также хорошим дополнением будет немного свежей зелени.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Средиземноморский салат Камут

Адаптировано из garlicandzest.com

Камут — это вид пшеницы, известный как древнее зерно. На вкус он немного похож на коричневый рис, но намного крепче. Он жевательный, слегка ореховый и является отличной основой для салата из пшеницы камут со средиземноморским вкусом.

Приготовление камута требует немного больше подготовки, чем приготовление коричневого риса. Дополнительный шаг — вымачивание в воде на ночь — так что это не очень трудоемко, но требует некоторого планирования. Вы можете пропустить замачивание; однако вам придется увеличить время приготовления пшеницы.

Приготовление камута

Замочите крупу на 8-12 часов.

Добавьте 1 стакан камута в 3 стакана кипятка.

Уменьшите огонь до минимума.

Накройте кастрюлю и дайте замоченным зернам кипеть 30-40 минут. Незамоченным зернам нужно 45-60 минут.

Ваш камут готов, когда он становится жевательным и нежным. Если вы замачивали камут, в кастрюле может остаться немного жидкости. Слейте ее и подавайте.

Средиземноморский салат Камут 4-6 порций

1 стакан камута, приготовленного в соответствии с ранее приведенными инструкциями; охладите

1/3 стакана лука, мелко нарезанного

1 большой цукини, нарезанный кубиками размером ¼ дюйма

2 стакана помидоров, нарезанных кубиками ½ дюйма, или пополам разрезанных помидоров черри

Винегрет: 1 зубчик чеснока, измельченный; 1 чайная ложка горчицы; 1 ½ ст. л. ежевичного или другого уксуса, 3 ст. л. оливкового масла; по 1/4 чайной ложки соли и перца

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

В большой миске смешайте камут, лук, кабачки и помидоры. В небольшой миске смешайте чеснок, горчицу, уксус, оливковое масло, соль и перец. Взбейте до образования эмульсии и полейте салат; перемешайте. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.

Примечание: для более сытного блюда можно добавить вареную курицу или мясо. Также хорошим дополнением будет немного свежей зелени.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Kamut Pilaf

Adapted from glueandglitter.com

Kamut is a type of wheat, known as an ancient grain. It's chewy, slightly nutty. Cooking Kamut takes slightly more prep than making brown rice. The extra step is an overnight soak in water – so not really labor intensive, but it does require some planning. You can skip the soak; however, you'll have to increase the cooking time of the wheat.

Cooking the Kamut

- Soak grains 8-12 hours.
- Add 1 cup kamut to 3 cups boiling water. Reduce the heat to low.
- Cover the pot and let the soaked grains simmer for 30-40 minutes. Unsoaked grains need 45-60 minutes.
- Your kamut is ready when it's chewy and tender. If you soaked, there may be some liquid left in the pot. Drain it off and serve.

Kamut Pilaf – Serves 4

1 cup kamut
1 cup pumpkin seeds
2 Tbsp oil
1 large onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 ½ cups chopped carrots
2 cups kale – coarsely chopped
Juice of 1 fresh lemon, or vinegar
3 green onions, thinly sliced

In heavy skillet, heat pumpkins seeds and toast over medium heat, shaking or stirring frequently, until they are golden brown. Pour them into a bowl to cool. Add oil to hot pan then add onion, garlic and carrots, and cook, stirring occasionally, until the onions are soft, about 7 minutes. Stir in the kale, and cook a few more minutes, until kale is tender. Toss the cooked kamut with the vegetable mixture, pumpkin seeds and lemon juice or vinegar in a large bowl. Season to taste with salt and pepper. Top with the green onions and serve.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Kamut Pilaf

Adapted from glueandglitter.com

Kamut is a type of wheat, known as an ancient grain. It's chewy, slightly nutty. Cooking Kamut takes slightly more prep than making brown rice. The extra step is an overnight soak in water – so not really labor intensive, but it does require some planning. You can skip the soak; however, you'll have to increase the cooking time of the wheat.

Cooking the Kamut

- Soak grains 8-12 hours.
- Add 1 cup kamut to 3 cups boiling water. Reduce the heat to low.
- Cover the pot and let the soaked grains simmer for 30-40 minutes. Unsoaked grains need 45-60 minutes.
- Your kamut is ready when it's chewy and tender. If you soaked, there may be some liquid left in the pot. Drain it off and serve.

Kamut Pilaf – Serves 4

1 cup kamut
1 cup pumpkin seeds
2 Tbsp oil
1 large onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 ½ cups chopped carrots
2 cups kale – coarsely chopped
Juice of 1 fresh lemon, or vinegar
3 green onions, thinly sliced

In heavy skillet, heat pumpkins seeds and toast over medium heat, shaking or stirring frequently, until they are golden brown. Pour them into a bowl to cool. Add oil to hot pan then add onion, garlic and carrots, and cook, stirring occasionally, until the onions are soft, about 7 minutes. Stir in the kale, and cook a few more minutes, until kale is tender. Toss the cooked kamut with the vegetable mixture, pumpkin seeds and lemon juice or vinegar in a large bowl. Season to taste with salt and pepper. Top with the green onions and serve.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Kamut Pilaf

Adaptado de glueandglitter.com

Kamut es un tipo de trigo, conocido como un grano antiguo. Sabe un poco a arroz integral, pero mucho más fuerte. Es masticable, ligeramente sabe a nuez y es una excelente base para esta ensalada de trigo Kamut con sabores mediterráneos.
Cocinar Kamut requiere un poco más de preparación que hacer arroz integral. El paso adicional es un remojo en agua durante la noche, por lo que no requiere mucha mano de obra, pero requiere algo de planificación. Puedes omitir el remojo; sin embargo, tendrás que aumentar el tiempo de cocción del trigo.

Cocinar el Kamut

Remoje los granos de 8 a 12 horas. Agregue 1 taza de kamut a 3 tazas de agua hirviente. Reduce el fuego al mínimo. Tape la olla y deje que los granos remojados hiervan a fuego lento durante 30-40 minutos. Los granos sin remojar necesitan de 45 a 60 minutos. El kamut está listo cuando está masticable y tierno. Si lo remojó, puede quedar algo de líquido en la olla. Escúrralo y sírvalo.

Kamut pilaf – 4 porciones

1 taza de kamut
1 taza de semillas de calabaza
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, picados
1 ½ tazas de zanahorias picadas
2 tazas de col rizada, picada en trozos grandes
Jugo de 1 limón fresco, o vinagre
3 cebollas verdes, en rodajas finas

En una sartén pesada, caliente las semillas de calabaza y tueste a fuego medio, sacudiendo o revolviendo con frecuencia, hasta que estén doradas. Viértalos en un recipiente para que se enfríen. Agregue aceite a la sartén caliente, luego agregue la cebolla, el ajo y las zanahorias, y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén blandas, aproximadamente 7 minutos. Agregue la col rizada y cocine unos minutos más, hasta que la col rizada esté tierna. Mezcle el kamut cocido con la mezcla de vegetales, semillas de calabaza y jugo de limón o vinagre en un tazón grande. Sazone al gusto con sal y pimienta. Cubra con las cebollas verdes y sirva.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Kamut Pilaf

Adaptado de glueandglitter.com

Kamut es un tipo de trigo, conocido como un grano antiguo. Sabe un poco a arroz integral, pero mucho más fuerte. Es masticable, ligeramente sabe a nuez y es una excelente base para esta ensalada de trigo Kamut con sabores mediterráneos.
Cocinar Kamut requiere un poco más de preparación que hacer arroz integral. El paso adicional es un remojo en agua durante la noche, por lo que no requiere mucha mano de obra, pero requiere algo de planificación. Puedes omitir el remojo; sin embargo, tendrás que aumentar el tiempo de cocción del trigo.

Cocinar el Kamut

Remoje los granos de 8 a 12 horas. Agregue 1 taza de kamut a 3 tazas de agua hirviente. Reduce el fuego al mínimo. Tape la olla y deje que los granos remojados hiervan a fuego lento durante 30-40 minutos. Los granos sin remojar necesitan de 45 a 60 minutos. El kamut está listo cuando está masticable y tierno. Si lo remojó, puede quedar algo de líquido en la olla. Escúrralo y sírvalo.

Kamut pilaf – 4 porciones

1 taza de kamut
1 taza de semillas de calabaza
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, picados
1 ½ tazas de zanahorias picadas
2 tazas de col rizada, picada en trozos grandes
Jugo de 1 limón fresco, o vinagre
3 cebollas verdes, en rodajas finas

En una sartén pesada, caliente las semillas de calabaza y tueste a fuego medio, sacudiendo o revolviendo con frecuencia, hasta que estén doradas. Viértalos en un recipiente para que se enfríen. Agregue aceite a la sartén caliente, luego agregue la cebolla, el ajo y las zanahorias, y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén blandas, aproximadamente 7 minutos. Agregue la col rizada y cocine unos minutos más, hasta que la col rizada esté tierna. Mezcle el kamut cocido con la mezcla de vegetales, semillas de calabaza y jugo de limón o vinagre en un tazón grande. Sazone al gusto con sal y pimienta. Cubra con las cebollas verdes y sirva.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Плов Камут

Адаптировано с сайта GlueandGlitter.com

Камут — это вид пшеницы, известный как древнее зерно. На вкус он немного похож на коричневый рис, но намного крепче. Он жевательный, слегка ореховый и является отличной основой для салата из пшеницы камут со средиземноморским вкусом.
Приготовление камута требует немного больше подготовки, чем приготовление коричневого риса. Дополнительный шаг — вымачивание в воде на ночь — так что это не очень трудоемко, но требует некоторого планирования. Вы можете пропустить замачивание; однако вам придется увеличить время приготовления пшеницы.

Приготовление камута

Замочите крупу на 8-12 часов.
Добавьте 1 стакан камута в 3 стакана кипятка.
Уменьшите огонь до минимума.
Накройте кастрюлю и дайте замоченным зернам кипеть 30-40 минут. Незамоченным зернам нужно 45-60 минут.
Ваш камут готов, когда он становится жевательным и нежным. Если вы замачивали камут, в кастрюле может остаться немного жидкости. Слейте ее и подавайте.

Камут плов – на 4 порции

1 стакан камута
1 стакан тыквенных семечек
2 столовые ложки масла
1 большая луковица, нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
1 ½ стакана нарезанной моркови
2 стакана капусты – крупно нарезать
Сок 1 свежего лимона или уксус
3 зеленые луковицы, тонко нарезанные

В толстостенной сковороде на среднем огне обжарьте тыквенные семечки, часто встряхивая или помешивая, пока они не станут золотисто-коричневыми. Перелейте их в миску, чтобы они остыли. Добавьте масло в горячую сковороду, затем добавьте лук, чеснок и морковь и готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, около 7 минут. Добавьте капусту и готовьте еще несколько минут, пока капуста не станет мягкой. В большой миске смешайте приготовленный камут с овощной смесью, тыквенными семечками и лимонным соком или уксусом. Приправьте по вкусу солью и перцем. Посыпьте зеленым луком и подавайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Плов Камут

Адаптировано с сайта GlueandGlitter.com

Камут — это вид пшеницы, известный как древнее зерно. На вкус он немного похож на коричневый рис, но намного крепче. Он жевательный, слегка ореховый и является отличной основой для салата из пшеницы камут со средиземноморским вкусом.
Приготовление камута требует немного больше подготовки, чем приготовление коричневого риса. Дополнительный шаг — вымачивание в воде на ночь — так что это не очень трудоемко, но требует некоторого планирования. Вы можете пропустить замачивание; однако вам придется увеличить время приготовления пшеницы.

Приготовление камута

Замочите крупу на 8-12 часов.
Добавьте 1 стакан камута в 3 стакана кипятка.
Уменьшите огонь до минимума.
Накройте кастрюлю и дайте замоченным зернам кипеть 30-40 минут. Незамоченным зернам нужно 45-60 минут.
Ваш камут готов, когда он становится жевательным и нежным. Если вы замачивали камут, в кастрюле может остаться немного жидкости. Слейте ее и подавайте.

Камут плов – на 4 порции

1 стакан камута
1 стакан тыквенных семечек
2 столовые ложки масла
1 большая луковица, нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
1 ½ стакана нарезанной моркови
2 стакана капусты – крупно нарезать
Сок 1 свежего лимона или уксус
3 зеленые луковицы, тонко нарезанные

В толстостенной сковороде на среднем огне обжарьте тыквенные семечки, часто встряхивая или помешивая, пока они не станут золотисто-коричневыми. Перелейте их в миску, чтобы они остыли. Добавьте масло в горячую сковороду, затем добавьте лук, чеснок и морковь и готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, около 7 минут. Добавьте капусту и готовьте еще несколько минут, пока капуста не станет мягкой. В большой миске смешайте приготовленный камут с овощной смесью, тыквенными семечками и лимонным соком или уксусом. Приправьте по вкусу солью и перцем. Посыпьте зеленым луком и подавайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Lemony Carrot and Cauliflower Soup

Serves 4

Ingredients:
1 tablespoon coriander seeds
2 tablespoons olive oil
1 large white onion, diced
2 garlic cloves, minced
5 medium carrots, cut into ½ inch pieces
1 ½ teaspoons salt
3 tablespoons white miso
1 small head cauliflower, rimmed and cut into florets
½ teaspoon lemon zest
2 tablespoons lemon juice
Chile powder, salt, and cilantro leaves for serving

Recipe by Melissa Clark

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
In a large pot over medium heat, toast coriander seeds until fragrant and dark golden-brown, 2 to 3 minutes. Transfer to a mortar and pestle and coarsely crush.
Return the pot to medium heat. Add the oil and heat until warm. Stir in onion; cook, stirring occasionally, until soft and lightly colored, 7 to 10 minutes. Stir in garlic and cook 1 minute.
Add carrots, crushed coriander, salt, and 6 cups water to the pot. Stir in the miso until it dissolves. Bring mixture to a simmer and cook uncovered, 5 minutes. Stir in cauliflower and cook, covered, over medium-low heat until the vegetables are ender, about 10 minutes.
Remove the soup from the heat. Use and immersion blender to puree the soup until smooth or puree soup in batches in food processor or blender. Stir in the lemon zest and juice just before serving. Sprinkle with chile, salt, and cilantro leaves for serving.
** You can pretty much simmer together any combination of vegetables with this recipe and end up with something yummy!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Lemony Carrot and Cauliflower Soup

Serves 4

Ingredients:
1 tablespoon coriander seeds
2 tablespoons olive oil
1 large white onion, diced
2 garlic cloves, minced
5 medium carrots, cut into ½ inch pieces
1 ½ teaspoons salt
3 tablespoons white miso
1 small head cauliflower, rimmed and cut into florets
½ teaspoon lemon zest
2 tablespoons lemon juice
Chile powder, salt, and cilantro leaves for serving

Recipe by Melissa Clark

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
In a large pot over medium heat, toast coriander seeds until fragrant and dark golden-brown, 2 to 3 minutes. Transfer to a mortar and pestle and coarsely crush.
Return the pot to medium heat. Add the oil and heat until warm. Stir in onion; cook, stirring occasionally, until soft and lightly colored, 7 to 10 minutes. Stir in garlic and cook 1 minute.
Add carrots, crushed coriander, salt, and 6 cups water to the pot. Stir in the miso until it dissolves. Bring mixture to a simmer and cook uncovered, 5 minutes. Stir in cauliflower and cook, covered, over medium-low heat until the vegetables are ender, about 10 minutes.
Remove the soup from the heat. Use and immersion blender to puree the soup until smooth or puree soup in batches in food processor or blender. Stir in the lemon zest and juice just before serving. Sprinkle with chile, salt, and cilantro leaves for serving.
** You can pretty much simmer together any combination of vegetables with this recipe and end up with something yummy!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa de coliflor y zanahoria al limón

Para 4 personas
Ingredientes:

1 cucharada de semillas de cilantro
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla blanca grande, cortada en cubitos
2 dientes de ajo, picados
5 zanahorias medianas, cortadas en trozos de ½ pulgada
1 ½ cucharaditas de sal
3 cucharadas de miso blanco
1 cabeza pequeña de coliflor, cortada en floretes
½ cucharadita de ralladura de limón
2 cucharadas de jugo de limón
Chile en polvo, sal y hojas de cilantro para servir

Receta de Melissa Clark

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
En una olla grande tueste a fuego medio las semillas de cilantro hasta que estén fragantes y de color marrón dorado oscuro, de 2 a 3 minutos. Transfiera a un mortero y triture en trozos grandes.
A la misma olla agregue el aceite y caliente a fuego medio hasta que esté tibio. Agregue la cebolla; cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y ligeramente coloreada, de 7 a 10 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto. Agregue a la olla zanahorias, cilantro triturado, sal y 6 tazas de agua. Agregue el miso hasta que se disuelva. Cocine la mezcla a fuego lento sin tapar, 5 minutos. Agregue la coliflor y cocine, tapado, a fuego medio-bajo hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
Retire la sopa del fuego. Use una licuadora de inmersión para hacer puré, hasta que quede suave. También se puede hacer puré en lotes en un procesador de alimentos. Agregue la ralladura de limón y el jugo justo antes de servir. Espolvorea con chile, sal y hojas de cilantro para servir.

** ¡Puede cocinar a fuego lento cualquier combinación de vegetales con esta receta y terminar con algo delicioso!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Sopa de coliflor y zanahoria al limón

Para 4 personas
Ingredientes:

1 cucharada de semillas de cilantro
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla blanca grande, cortada en cubitos
2 dientes de ajo, picados
5 zanahorias medianas, cortadas en trozos de ½ pulgada
1 ½ cucharaditas de sal
3 cucharadas de miso blanco
1 cabeza pequeña de coliflor, cortada en floretes
½ cucharadita de ralladura de limón
2 cucharadas de jugo de limón
Chile en polvo, sal y hojas de cilantro para servir

Receta de Melissa Clark

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
En una olla grande tueste a fuego medio las semillas de cilantro hasta que estén fragantes y de color marrón dorado oscuro, de 2 a 3 minutos. Transfiera a un mortero y triture en trozos grandes.
A la misma olla agregue el aceite y caliente a fuego medio hasta que esté tibio. Agregue la cebolla; cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y ligeramente coloreada, de 7 a 10 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto. Agregue a la olla zanahorias, cilantro triturado, sal y 6 tazas de agua. Agregue el miso hasta que se disuelva. Cocine la mezcla a fuego lento sin tapar, 5 minutos. Agregue la coliflor y cocine, tapado, a fuego medio-bajo hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
Retire la sopa del fuego. Use una licuadora de inmersión para hacer puré, hasta que quede suave. También se puede hacer puré en lotes en un procesador de alimentos. Agregue la ralladura de limón y el jugo justo antes de servir. Espolvorea con chile, sal y hojas de cilantro para servir.

** ¡Puede cocinar a fuego lento cualquier combinación de vegetales con esta receta y terminar con algo delicioso!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Лимонный суп из моркови и цветной капусты

Ингредиенты:

1 столовая ложка семян кориандра
2 столовые ложки оливкового масла
1 большая белая луковица, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельчить
5 средних морковей, нарезанных кусочками по ½ дюйма
1 ½ чайной ложки соли
3 столовые ложки белого мисо
1 небольшой кочан цветной капусты, очищенный от краев и разрезанный на соцветия
½ чайной ложки цедры лимона
2 столовые ложки лимонного сока
Порошок чили, соль и листья кинзы для подачи

Рецепт Мелиссы Кларк

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
В большой кастрюле на среднем огне обжарьте семена кориандра, пока они не станут ароматными и темно-золотисто-коричневыми, 2–3 минуты. Переложите в ступку с пестиком и крупно растолочите.
Верните кастрюлю на средний огонь. Добавьте масло и нагрейте, пока оно не станет теплым. Добавьте лук; готовьте, периодически помешивая, пока он не станет мягким и слегка коричневым, от 7 до 10 минут. Добавьте чеснок и готовьте 1 минуту.
Добавьте в кастрюлю морковь, измельченный кориандр, соль и 6 стаканов воды. Вмешайте мисо, пока оно не растворится. Доведите смесь до кипения и варите, не накрывая крышкой, 5 минут. Добавьте цветную капусту и готовьте под крышкой на средне-слабом огне, пока овощи не станут мягкими, около 10 минут.
Снимите суп с огня. Используйте погружной блендер, чтобы пюрировать суп до получения однородной массы, или пюрируйте суп партиями в кухонном комбайне или блендере. Перед подачей добавить лимонную цедру и сок. Посыпьте чили, солью и листьями кинзы для подачи.
** По этому рецепту вы можете варить вместе любую комбинацию овощей и получить что-то вкусненькое!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Лимонный суп из моркови и цветной капусты

Ингредиенты:

1 столовая ложка семян кориандра
2 столовые ложки оливкового масла
1 большая белая луковица, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельчить
5 средних морковей, нарезанных кусочками по ½ дюйма
1 ½ чайной ложки соли
3 столовые ложки белого мисо
1 небольшой кочан цветной капусты, очищенный от краев и разрезанный на соцветия
½ чайной ложки цедры лимона
2 столовые ложки лимонного сока
Порошок чили, соль и листья кинзы для подачи

Рецепт Мелиссы Кларк

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
В большой кастрюле на среднем огне обжарьте семена кориандра, пока они не станут ароматными и темно-золотисто-коричневыми, 2–3 минуты. Переложите в ступку с пестиком и крупно растолочите.
Верните кастрюлю на средний огонь. Добавьте масло и нагрейте, пока оно не станет теплым. Добавьте лук; готовьте, периодически помешивая, пока он не станет мягким и слегка коричневым, от 7 до 10 минут. Добавьте чеснок и готовьте 1 минуту.
Добавьте в кастрюлю морковь, измельченный кориандр, соль и 6 стаканов воды. Вмешайте мисо, пока оно не растворится. Доведите смесь до кипения и варите, не накрывая крышкой, 5 минут. Добавьте цветную капусту и готовьте под крышкой на средне-слабом огне, пока овощи не станут мягкими, около 10 минут.
Снимите суп с огня. Используйте погружной блендер, чтобы пюрировать суп до получения однородной массы, или пюрируйте суп партиями в кухонном комбайне или блендере. Перед подачей добавить лимонную цедру и сок. Посыпьте чили, солью и листьями кинзы для подачи.
** По этому рецепту вы можете варить вместе любую комбинацию овощей и получить что-то вкусненькое!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Lentil Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 cup lentils
2 cucumbers, seeded and diced (about 1 ½ cups)
4 scallions, thinly sliced
1 cup fresh chopped parsley
¼ cup fresh chopped dill leaves (or cilantro)
2 cups cherry tomatoes, halved or quartered
1 clove garlic, minced
1 teaspoon mustard
2 Tablespoons oil
2 Tablespoons vinegar
Salt and pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Rinse lentils and place in a saucepan with 3 cups water; bring to a boil and simmer about 15 minutes, or until lentils are tender. Let them cool. Salt cucumbers and place in colander to drain, while chopping remaining ingredients.
Stir all ingredients together in a large serving bowl when lentils are cool. Taste and add salt, pepper or any additional seasonings, as needed.
NOTE: This herb-filled salad is the basis for a quick and easy summer dinner, with little cooking. You can add other vegetables – such as zucchini or chopped greens: sautéing them or cooking on the BBQ. Leftover meats are also good additions, plus flavors can be varied using other herbs.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Lentil Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 cup lentils
2 cucumbers, seeded and diced (about 1 ½ cups)
4 scallions, thinly sliced
1 cup fresh chopped parsley
¼ cup fresh chopped dill leaves (or cilantro)
2 cups cherry tomatoes, halved or quartered
1 clove garlic, minced
1 teaspoon mustard
2 Tablespoons oil
2 Tablespoons vinegar
Salt and pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Rinse lentils and place in a saucepan with 3 cups water; bring to a boil and simmer about 15 minutes, or until lentils are tender. Let them cool. Salt cucumbers and place in colander to drain, while chopping remaining ingredients.
Stir all ingredients together in a large serving bowl when lentils are cool. Taste and add salt, pepper or any additional seasonings, as needed.
NOTE: This herb-filled salad is the basis for a quick and easy summer dinner, with little cooking. You can add other vegetables – such as zucchini or chopped greens: sautéing them or cooking on the BBQ. Leftover meats are also good additions, plus flavors can be varied using other herbs.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de lentejas

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:

1 taza de lentejas
2 pepinos, sin semillas y cortados en cubitos (alrededor de 1 ½ tazas)
4 cebolletas, en rodajas finas
1 taza de perejil fresco picado
¼ taza de hojas de eneldo frescas picadas (o cilantro)
2 tazas de tomates cherry, cortados a la mitad o en cuartos
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con 3 tazas de agua; lleve a ebullición y cocine a fuego lento unos 15 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Deje que se enfríen.
Sale los pepinos y colóquelos en un colador para que se escurran, mientras que los ingredientes restantes se pican.
Revuelva todos los ingredientes en un tazón grande para servir cuando las lentejas estén frías. Pruebe y agregue sal, pimienta o cualquier otro condimento según sea necesario.

NOTA: Esta ensalada rellena de hierbas es la base para una cena de verano rápida y fácil, con poca cocción. Puede agregar otras verduras, como calabacín o verduras picadas: saltéelas o cocínelas en la barbacoa. Las sobras de carne también son buenas adiciones, además los sabores se pueden variar usando otras hierbas.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de lentejas

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas
Ingredientes:

1 taza de lentejas
2 pepinos, sin semillas y cortados en cubitos (alrededor de 1 ½ tazas)
4 cebolletas, en rodajas finas
1 taza de perejil fresco picado
¼ taza de hojas de eneldo frescas picadas (o cilantro)
2 tazas de tomates cherry, cortados a la mitad o en cuartos
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con 3 tazas de agua; lleve a ebullición y cocine a fuego lento unos 15 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Deje que se enfríen.
Sale los pepinos y colóquelos en un colador para que se escurran, mientras que los ingredientes restantes se pican.
Revuelva todos los ingredientes en un tazón grande para servir cuando las lentejas estén frías. Pruebe y agregue sal, pimienta o cualquier otro condimento según sea necesario.

NOTA: Esta ensalada rellena de hierbas es la base para una cena de verano rápida y fácil, con poca cocción. Puede agregar otras verduras, como calabacín o verduras picadas: saltéelas o cocínelas en la barbacoa. Las sobras de carne también son buenas adiciones, además los sabores se pueden variar usando otras hierbas.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат из чечевицы

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 стакан чечевицы
2 огурца, очищенных от семян и нарезанных кубиками (примерно 1 ½ стакана)
4 луковицы, тонко нарезанные
1 стакан свежей нарезанной петрушки
¼ стакана свежих нарезанных листьев укропа (или кинзы)
2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам или на четвертинки
1 зубчик чеснока, измельченный
1 чайная ложка горчицы
2 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промойте чечевицу и положите в кастрюлю с 3 стаканами воды; доведите до кипения и варите около 15 минут или пока чечевица не станет мягкой. Дайте ей остыть.
Посолите огурцы и положите на дуршлаг, чтобы стекла вода, а остальные ингредиенты измельчите.
Когда чечевица остынет, смешайте все ингредиенты в большой миске,. Попробуйте и добавьте соль, перец или любые дополнительные приправы по мере необходимости.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот салат с зеленью является основой для быстрого и легкого летнего ужина с минимальными затратами на приготовление пищи. Вы можете добавить другие овощи, например, кабачки или нарезанную зелень, обжарив их или приготовив на мангале. Остатки мяса также являются хорошим дополнением, плюс вкусы можно разнообразить, используя другие травы.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из чечевицы

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 стакан чечевицы
2 огурца, очищенных от семян и нарезанных кубиками (примерно 1 ½ стакана)
4 луковицы, тонко нарезанные
1 стакан свежей нарезанной петрушки
¼ стакана свежих нарезанных листьев укропа (или кинзы)
2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам или на четвертинки
1 зубчик чеснока, измельченный
1 чайная ложка горчицы
2 столовые ложки масла
2 столовые ложки уксуса
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промойте чечевицу и положите в кастрюлю с 3 стаканами воды; доведите до кипения и варите около 15 минут или пока чечевица не станет мягкой. Дайте ей остыть.
Посолите огурцы и положите на дуршлаг, чтобы стекла вода, а остальные ингредиенты измельчите.
Когда чечевица остынет, смешайте все ингредиенты в большой миске,. Попробуйте и добавьте соль, перец или любые дополнительные приправы по мере необходимости.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот салат с зеленью является основой для быстрого и легкого летнего ужина с минимальными затратами на приготовление пищи. Вы можете добавить другие овощи, например, кабачки или нарезанную зелень, обжарив их или приготовив на мангале. Остатки мяса также являются хорошим дополнением, плюс вкусы можно разнообразить, используя другие травы.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Long Cooked Collards

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon butter (or more olive oil)
3 cloves garlic, roughly chopped
1 onion, finely chopped
3 cups chicken stock or vegetable broth
1 bunch collard greens, stems finely chopped and leaves roughly chopped
Salt, freshly ground black pepper, and crushed red chili flakes, to taste
Splash of vinegar (optional)

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat oil and butter in a large pot over medium heat. Add garlic and onions and cook, stirring often, until soft, about 5 minutes; add a pinch or two of red pepper flakes and a few grinds of black pepper, the chicken stock or broth and bring to a simmer. Add collard greens, partially cover, and cook, stirring occasionally, until very tender, about 45 minutes. Taste and adjust seasoning with salt and a small splash of vinegar if the greens are a bit one dimensional.

NOTE: This dish would go well with cornbread and beans to make a complete meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Long Cooked Collards

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon butter (or more olive oil)
3 cloves garlic, roughly chopped
1 onion, finely chopped
3 cups chicken stock or vegetable broth
1 bunch collard greens, stems finely chopped and leaves roughly chopped
Salt, freshly ground black pepper, and crushed red chili flakes, to taste
Splash of vinegar (optional)

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat oil and butter in a large pot over medium heat. Add garlic and onions and cook, stirring often, until soft, about 5 minutes; add a pinch or two of red pepper flakes and a few grinds of black pepper, the chicken stock or broth and bring to a simmer. Add collard greens, partially cover, and cook, stirring occasionally, until very tender, about 45 minutes. Taste and adjust seasoning with salt and a small splash of vinegar if the greens are a bit one dimensional.

NOTE: This dish would go well with cornbread and beans to make a complete meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Col cocida ampliamente

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 4 personas

Ingredientes:
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de mantequilla (o más aceite de oliva)
3 dientes de ajo, picados toscamente
1 cebolla, finamente picada
3 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras
1 manojo de col rizada, tallos finamente picados y hojas picadas
Sal, pimienta negra recién molida y hojuelas de chile rojo triturado, al gusto
chorrito de vinagre (opcional)

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Caliente el aceite y la mantequilla en una olla grande a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos; agregue una pizca o dos de hojuelas de pimiento rojo y un poco de pimienta negra molida, el caldo de pollo o caldo de verduras y cocine a fuego lento. Agregue la col rizada, cubra parcialmente y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté muy tierna, aproximadamente 45 minutos. Pruebe y ajuste la sazón con sal y un chorrito de vinagre.

NOTA: Este platillo es bueno con pan de maíz y frijoles para hacer una comida completa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Col cocida ampliamente

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 4 personas

Ingredientes:
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de mantequilla (o más aceite de oliva)
3 dientes de ajo, picados toscamente
1 cebolla, finamente picada
3 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras
1 manojo de col rizada, tallos finamente picados y hojas picadas
Sal, pimienta negra recién molida y hojuelas de chile rojo triturado, al gusto
chorrito de vinagre (opcional)

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Caliente el aceite y la mantequilla en una olla grande a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos; agregue una pizca o dos de hojuelas de pimiento rojo y un poco de pimienta negra molida, el caldo de pollo o caldo de verduras y cocine a fuego lento. Agregue la col rizada, cubra parcialmente y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté muy tierna, aproximadamente 45 minutos. Pruebe y ajuste la sazón con sal y un chorrito de vinagre.

NOTA: Este platillo es bueno con pan de maíz y frijoles para hacer una comida completa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Долго вареные колларды (листовая капуста)

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка сливочного масла (или больше оливкового масла)
3 зубчика чеснока, крупно нарезать
1 луковица, мелко нарезанная
3 стакана куриного или овощного бульона
1 пучок листовой капусты, мелко нарезать стебли и крупно нарезать листья
Соль, свежемолотый черный перец и измельченные хлопья красного чили по вкусу.
Капля уксуса (по желанию)

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте оливковое и сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и лук и готовьте, часто помешивая, до мягкости, около 5 минут; добавьте щепотку или две хлопьев красного перца и несколько щепоток черного перца, куриный или овощной бульон и доведите до кипения. Добавьте листовую капусту, частично накройте крышкой и готовьте, периодически помешивая, до очень мягкого состояния, около 45 минут. Попробуйте и отрегулируйте приправу с солью и небольшим количеством уксуса, если зелень немного одномерная.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это блюдо хорошо сочетается с кукурузным хлебом и фасолью, чтобы получился полноценный обед.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Долго вареные колларды (листовая капуста)

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка сливочного масла (или больше оливкового масла)
3 зубчика чеснока, крупно нарезать
1 луковица, мелко нарезанная
3 стакана куриного или овощного бульона
1 пучок листовой капусты, мелко нарезать стебли и крупно нарезать листья
Соль, свежемолотый черный перец и измельченные хлопья красного чили по вкусу.
Капля уксуса (по желанию)

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте оливковое и сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и лук и готовьте, часто помешивая, до мягкости, около 5 минут; добавьте щепотку или две хлопьев красного перца и несколько щепоток черного перца, куриный или овощной бульон и доведите до кипения. Добавьте листовую капусту, частично накройте крышкой и готовьте, периодически помешивая, до очень мягкого состояния, около 45 минут. Попробуйте и отрегулируйте приправу с солью и небольшим количеством уксуса, если зелень немного одномерная.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это блюдо хорошо сочетается с кукурузным хлебом и фасолью, чтобы получился полноценный обед.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Mashed Celery Root with Garlic

4 Servings

Ingredients:

1 ½ pounds celery root

1 cup whole milk

6 cloves of garlic, smashed and peeled

2 bay leaves

Salt and pepper

2 Tablespoons butter

Recipe from *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Using a sharp paring knife, cut away all the tough exterior of the celery root. If there are dark fissures remaining, cut those away too. Cut the cleaned root into chunks.

Put the celery root in a medium saucepan and add the milk, garlic, and bay leaves. Season with salt and pepper. Bring to a simmer, partially cover, and cook until the celery root is very tender, about 20 minutes (taking care that the milk doesn't boil over). At this point, the milk will look curdled, but don't worry.

Remove and discard bay leaves. For a smooth texture transfer celery root and liquid to a food processor, or to a bowl for use with an electric mixer, add butter and puree until smooth. For a chunkier texture, add the butter and smash the celery root with a potato masher or wooden spoon to the degree of chunkiness you like. Taste and season with more salt and pepper, if needed.

This recipe is delicious, as is. However, it can be a launch pad for many other dishes, from gratins to soups. It is also wonderful with some cheese mixed in at the end.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Mashed Celery Root with Garlic

4 Servings

Ingredients:

1 ½ pounds celery root

1 cup whole milk

6 cloves of garlic, smashed and peeled

2 bay leaves

Salt and pepper

2 Tablespoons butter

Recipe from *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Using a sharp paring knife, cut away all the tough exterior of the celery root. If there are dark fissures remaining, cut those away too. Cut the cleaned root into chunks.

Put the celery root in a medium saucepan and add the milk, garlic, and bay leaves. Season with salt and pepper. Bring to a simmer, partially cover, and cook until the celery root is very tender, about 20 minutes (taking care that the milk doesn't boil over). At this point, the milk will look curdled, but don't worry.

Remove and discard bay leaves. For a smooth texture transfer celery root and liquid to a food processor, or to a bowl for use with an electric mixer, add butter and puree until smooth. For a chunkier texture, add the butter and smash the celery root with a potato masher or wooden spoon to the degree of chunkiness you like. Taste and season with more salt and pepper, if needed.

This recipe is delicious, as is. However, it can be a launch pad for many other dishes, from gratins to soups. It is also wonderful with some cheese mixed in at the end.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Puré de Raíz de Apio con Ajo

Para 4 personas

Ingredientes:

1 ½ libras de raíz de apio
1 taza de leche entera
6 dientes de ajo, machacados y pelados
2 hojas de laurel
Sal y pimienta
2 cucharadas de mantequilla

Receta de *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Con un cuchillo de cocina afilado, corte todo el exterior duro de la raíz de apio. Si quedan fisuras oscuras, córtelas también. Corte la raíz limpia en trozos. Ponga la raíz de apio en una cazuela mediana y agregue la leche, el ajo y las hojas de laurel. Condimente con sal y pimienta. Lleve a fuego lento, tape parcialmente y cocine hasta que la raíz de apio esté muy tierna, unos 20 minutos (teniendo cuidado de que la leche no se derrame). En este punto, la leche se verá cuajada, pero no se preocupe. Retire y deseche las hojas de laurel. Para obtener una textura suave, transfiera la raíz de apio y el líquido a un procesador de alimentos, o a un tazón para usar con una batidora eléctrica, agregue mantequilla y haga puré hasta que quede suave. Para obtener una textura más gruesa, agregue la mantequilla y triture la raíz de apio con un machacador de papas o una cuchara de madera hasta que consiga el grado de grumos que desee. Añade más sal y pimienta, si es necesario. Esta receta es deliciosa, tal cual. Sin embargo, puede ser un buen inicio para muchos otros platos, desde gratinados hasta sopas. También es maravilloso con un poco de queso mezclado al final.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Puré de Raíz de Apio con Ajo

Para 4 personas

Ingredientes:

1 ½ libras de raíz de apio
1 taza de leche entera
6 dientes de ajo, machacados y pelados
2 hojas de laurel
Sal y pimienta
2 cucharadas de mantequilla

Receta de *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Con un cuchillo de cocina afilado, corte todo el exterior duro de la raíz de apio. Si quedan fisuras oscuras, córtelas también. Corte la raíz limpia en trozos. Ponga la raíz de apio en una cazuela mediana y agregue la leche, el ajo y las hojas de laurel. Condimente con sal y pimienta. Lleve a fuego lento, tape parcialmente y cocine hasta que la raíz de apio esté muy tierna, unos 20 minutos (teniendo cuidado de que la leche no se derrame). En este punto, la leche se verá cuajada, pero no se preocupe. Retire y deseche las hojas de laurel. Para obtener una textura suave, transfiera la raíz de apio y el líquido a un procesador de alimentos, o a un tazón para usar con una batidora eléctrica, agregue mantequilla y haga puré hasta que quede suave. Para obtener una textura más gruesa, agregue la mantequilla y triture la raíz de apio con un machacador de papas o una cuchara de madera hasta que consiga el grado de grumos que desee. Añade más sal y pimienta, si es necesario. Esta receta es deliciosa, tal cual. Sin embargo, puede ser un buen inicio para muchos otros platos, desde gratinados hasta sopas. También es maravilloso con un poco de queso mezclado al final.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Пюре из корня сельдерея с чесноком

4 порции

Ингредиенты:
1 ½ фунта корня сельдерея
1 стакан цельного молока
6 зубчиков чеснока, раздавленных и очищенных
2 лавровых листа
Соль и перец
2 столовые ложки сливочного масла

Рецепт из *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
Используя острый нож для очистки овощей, срежьте всю жесткую оболочку корня сельдерея. Если остались темные трещины, их тоже срежьте. Очищенный корень нарежьте кусочками.
Положите корень сельдерея в кастрюлю среднего размера и добавьте молоко, чеснок и лавровый лист.
Приправить солью и перцем. Доведите до кипения, частично накройте крышкой и варите, пока корень сельдерея не станет очень мягким, около 20 минут (следя за тем, чтобы молоко не выкипело). В этот момент молоко будет выглядеть свернувшимся, но не волнуйтесь.
Достаньте и выбросьте лавровый лист. Для однородной текстуры переложите корень сельдерея и жидкость в кухонный комбайн или в миску для использования с электрическим миксером, добавьте масло и пюрируйте до получения однородной массы. Для более крупной текстуры добавьте сливочное масло и раздавите корень сельдерея толкушкой для картофеля или деревянной ложкой до желаемой степени комковости. Попробуйте и приправьте солью и перцем, если необходимо.
Этот рецепт вкусен, как есть. Однако он может стать стартовым рецептом для многих других блюд, от гратенов до супов. Он также замечательный с небольшим количеством сыра, замешанным в конце.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Пюре из корня сельдерея с чесноком

4 порции

Ингредиенты:
1 ½ фунта корня сельдерея
1 стакан цельного молока
6 зубчиков чеснока, раздавленных и очищенных
2 лавровых листа
Соль и перец
2 столовые ложки сливочного масла

Рецепт из *Six Seasons: A New Way with Vegetables*

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
Используя острый нож для очистки овощей, срежьте всю жесткую оболочку корня сельдерея. Если остались темные трещины, их тоже срежьте. Очищенный корень нарежьте кусочками.
Положите корень сельдерея в кастрюлю среднего размера и добавьте молоко, чеснок и лавровый лист.
Приправить солью и перцем. Доведите до кипения, частично накройте крышкой и варите, пока корень сельдерея не станет очень мягким, около 20 минут (следя за тем, чтобы молоко не выкипело). В этот момент молоко будет выглядеть свернувшимся, но не волнуйтесь.
Достаньте и выбросьте лавровый лист. Для однородной текстуры переложите корень сельдерея и жидкость в кухонный комбайн или в миску для использования с электрическим миксером, добавьте масло и пюрируйте до получения однородной массы. Для более крупной текстуры добавьте сливочное масло и раздавите корень сельдерея толкушкой для картофеля или деревянной ложкой до желаемой степени комковости. Попробуйте и приправьте солью и перцем, если необходимо.
Этот рецепт вкусен, как есть. Однако он может стать стартовым рецептом для многих других блюд, от гратенов до супов. Он также замечательный с небольшим количеством сыра, замешанным в конце.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Mexican Macaroni Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

8 ounces short pasta, such as macaroni
4 poblano chilies
2 jalapeno chilies
4 medium tomatoes, coarsely chopped
½ cup chopped cilantro
2 Tablespoons chopped fresh oregano
¼ cup hulled pumpkin seeds
4 ears corn, kernels cut off *
1 large onion, cut into ½-inch-thick rounds
3 cloves garlic, minced
1 teaspoon cumin
¼ cup olive oil
¼ cup lemon, lime or vinegar
1 cup crumbled queso fresco, (or other cheese), optional

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Cook pasta in a large pot of boiling salted water until tender, al dente, then drain.

Roast chilies under broiler or over gas or hot coals, turning with tongs, until skins are blackened. Transfer to a bowl, then cover and let steam 10 minutes. Peel poblanos and discard stem and seeds; coarsely chop. Peel jalapeno, remove stem and chop. (Also remove seeds for a less spicy salad.) Transfer chilies to a large serving bowl and stir in tomatoes and herbs.

Toast pumpkin seeds in a dry heavy skillet over moderate heat, stirring, until lightly browned. Transfer seeds to a small bowl. Add half the corn to skillet and dry-roast over moderate heat, stirring frequently, until browned in spots, 4-5 minutes. Transfer to tomato mixture and cook remaining corn in same manner. (*If you prefer, corn can be roasted on a BBQ and cut after cooking.) Add onion to skillet and dry-roast, turning frequently, until browned but still slightly crisp. Transfer to a cutting board and coarsely chop. Stir into corn-tomato mixture, along with garlic, cumin, oil, lemon juice and pasta. Season with salt, pepper and more spice, if needed. Sprinkle with pumpkin seeds and cheese, if using.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Mexican Macaroni Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

8 ounces short pasta, such as macaroni
4 poblano chilies
2 jalapeno chilies
4 medium tomatoes, coarsely chopped
½ cup chopped cilantro
2 Tablespoons chopped fresh oregano
¼ cup hulled pumpkin seeds
4 ears corn, kernels cut off *
1 large onion, cut into ½-inch-thick rounds
3 cloves garlic, minced
1 teaspoon cumin
¼ cup olive oil
¼ cup lemon, lime or vinegar
1 cup crumbled queso fresco, (or other cheese), optional

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Cook pasta in a large pot of boiling salted water until tender, al dente, then drain.

Roast chilies under broiler or over gas or hot coals, turning with tongs, until skins are blackened. Transfer to a bowl, then cover and let steam 10 minutes. Peel poblanos and discard stem and seeds; coarsely chop. Peel jalapeno, remove stem and chop. (Also remove seeds for a less spicy salad.) Transfer chilies to a large serving bowl and stir in tomatoes and herbs.

Toast pumpkin seeds in a dry heavy skillet over moderate heat, stirring, until lightly browned. Transfer seeds to a small bowl. Add half the corn to skillet and dry-roast over moderate heat, stirring frequently, until browned in spots, 4-5 minutes. Transfer to tomato mixture and cook remaining corn in same manner. (*If you prefer, corn can be roasted on a BBQ and cut after cooking.) Add onion to skillet and dry-roast, turning frequently, until browned but still slightly crisp. Transfer to a cutting board and coarsely chop. Stir into corn-tomato mixture, along with garlic, cumin, oil, lemon juice and pasta. Season with salt, pepper and more spice, if needed. Sprinkle with pumpkin seeds and cheese, if using.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada mexicana de macarrones

Receta de Jeanne Franke

Para 4-6 personas

Ingredientes:

8 onzas de pasta corta, como macarrones
4 chiles poblanos
2 chiles jalapeños
4 tomates medianos, picados en trozos grandes
½ taza de cilantro picado
2 cucharadas de orégano fresco picado
¼ taza de semillas de calabaza sin cáscara
4 mazorcas de maíz, granos cortados*
1 cebolla grande, cortada en rodajas de ½ pulgada de grosor
3 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de comino
¼ taza de aceite de oliva
¼ taza de limón, lima o vinagre
1 taza de queso fresco desmenuzado (u otro queso), opcional

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal hasta que esté tierna, al dente, luego escúrrala.

Ase los chiles en el asador o sobre gas o brasas, volteándolos con pinzas, hasta que la piel se ennegrezca. Transfiera a un tazón, luego cubra y deje cocer al vapor durante 10 minutos. Pele los poblanos y deseche el tallo y las semillas; pique en trozos grandes. Pele el jalapeño, retire el tallo y pique. (También retire las semillas para una ensalada menos picante). Transfiera los chiles a un tazón grande para servir y agregue los tomates y las hierbas.

Tueste las semillas de calabaza en una sartén seca y pesada a fuego moderado, revolviendo, hasta que estén ligeramente doradas. Transfiera las semillas a un tazón pequeño. Agregue la mitad del maíz a la sartén y asa en seco a fuego moderado, revolviendo con frecuencia, hasta que se dore en algunas partes, de 4 a 5 minutos. Transfiera a la mezcla de tomate y cocine el maíz restante de la misma manera. (*Si lo prefiere, puede asar el maíz en una barbacoa y cortarlo después de cocinarlo).

Agregue la cebolla a la sartén y ásela en seco, volteándola con frecuencia, hasta que se dore pero aún esté ligeramente crujiente. Transfiera a una tabla de cortar y pique en trozos grandes. Agregue la mezcla de maíz y tomate, junto con el ajo, el comino, el aceite, el jugo de limón y la pasta. Sazone con sal, pimienta y más especias, si es necesario. Espolvoree con semillas de calabaza y queso, si los usa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada mexicana de macarrones

Receta de Jeanne Franke

Para 4-6 personas

Ingredientes:

8 onzas de pasta corta, como macarrones
4 chiles poblanos
2 chiles jalapeños
4 tomates medianos, picados en trozos grandes
½ taza de cilantro picado
2 cucharadas de orégano fresco picado
¼ taza de semillas de calabaza sin cáscara
4 mazorcas de maíz, granos cortados*
1 cebolla grande, cortada en rodajas de ½ pulgada de grosor
3 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de comino
¼ taza de aceite de oliva
¼ taza de limón, lima o vinagre
1 taza de queso fresco desmenuzado (u otro queso), opcional

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal hasta que esté tierna, al dente, luego escúrrala.

Ase los chiles en el asador o sobre gas o brasas, volteándolos con pinzas, hasta que la piel se ennegrezca. Transfiera a un tazón, luego cubra y deje cocer al vapor durante 10 minutos. Pele los poblanos y deseche el tallo y las semillas; pique en trozos grandes. Pele el jalapeño, retire el tallo y pique. (También retire las semillas para una ensalada menos picante). Transfiera los chiles a un tazón grande para servir y agregue los tomates y las hierbas.

Tueste las semillas de calabaza en una sartén seca y pesada a fuego moderado, revolviendo, hasta que estén ligeramente doradas. Transfiera las semillas a un tazón pequeño. Agregue la mitad del maíz a la sartén y asa en seco a fuego moderado, revolviendo con frecuencia, hasta que se dore en algunas partes, de 4 a 5 minutos. Transfiera a la mezcla de tomate y cocine el maíz restante de la misma manera. (*Si lo prefiere, puede asar el maíz en una barbacoa y cortarlo después de cocinarlo).

Agregue la cebolla a la sartén y ásela en seco, volteándola con frecuencia, hasta que se dore pero aún esté ligeramente crujiente. Transfiera a una tabla de cortar y pique en trozos grandes. Agregue la mezcla de maíz y tomate, junto con el ajo, el comino, el aceite, el jugo de limón y la pasta. Sazone con sal, pimienta y más especias, si es necesario. Espolvoree con semillas de calabaza y queso, si los usa.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Мексиканский салат с макаронами

4-6 порций

Ингредиенты:

8 унций коротких макарон
4 чили поблано
2 чили халапеньо
4 средних помидора, крупно нарезанных
½ стакана нарезанной кинзы
2 столовые ложки нарезанного свежего орегано
¼ стакана очищенных тыквенных семечек
4 початка кукурузы, зёрна срезать *
1 большая луковица, нарезанная кольцами толщиной ½ дюйма
3 зубчика чеснока, измельчить
1 чайная ложка тмина
¼ стакана оливкового масла
¼ стакана лимона, лайма или уксуса
1 чашка раскрошенного кесо фреска (или другого сыра), по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите макароны в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой до мягкости, аль денте, затем слейте воду.
Обжарьте перец чили в духовке, на газу или на раскаленных углях, переворачивая щипцами, пока кожица не почернеет. Переложите в миску, затем накройте и дайте попариться 10 минут. Очистите поблано и удалите стебли и семена; крупно нарежте. Очистите халапеньо, удалите плодоножку и нарежьте. (Также удалите семена для менее острого салата.) Переложите чили в большую сервировочную миску и перемешайте с помидорами и зеленью. Обжарьте тыквенные семечки на сухой сковороде с толстым дном на умеренном огне, помешивая, пока они не подрумянятся. Переложите семена в небольшую миску. Добавьте половину кукурузы в сковороду и обжарьте всухую на умеренном огне, часто помешивая, пока она местами не подрумянится, 4-5 минут. Переложите в томатную смесь и таким же образом приготовьте оставшуюся кукурузу. (*Если вы предпочитаете, кукурузу можно поджарить на барбекю и нарезать после приготовления.) Добавьте лук в сковороду и обжарьте всухую, часто переворачивая, пока он не подрумянится, но все еще будет слегка хрустящим. Перекладите на разделочную доску и крупно нарежьте. Вмешайте кукурузно-томатную смесь вместе с чесноком, тмином, маслом, лимонным соком и макаронами. Приправьте солью, перцем и дополнительными специями, если это необходимо. Если используете, посыпьте тыквенными семечками и сыром.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Мексиканский салат с макаронами

4-6 порций

Ингредиенты:

8 унций коротких макарон
4 чили поблано
2 чили халапеньо
4 средних помидора, крупно нарезанных
½ стакана нарезанной кинзы
2 столовые ложки нарезанного свежего орегано
¼ стакана очищенных тыквенных семечек
4 початка кукурузы, зёрна срезать *
1 большая луковица, нарезанная кольцами толщиной ½ дюйма
3 зубчика чеснока, измельчить
1 чайная ложка тмина
¼ стакана оливкового масла
¼ стакана лимона, лайма или уксуса
1 чашка раскрошенного кесо фреска (или другого сыра), по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите макароны в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой до мягкости, аль денте, затем слейте воду.
Обжарьте перец чили в духовке, на газу или на раскаленных углях, переворачивая щипцами, пока кожица не почернеет. Переложите в миску, затем накройте и дайте попариться 10 минут. Очистите поблано и удалите стебли и семена; крупно нарежте. Очистите халапеньо, удалите плодоножку и нарежьте. (Также удалите семена для менее острого салата.) Переложите чили в большую сервировочную миску и перемешайте с помидорами и зеленью. Обжарьте тыквенные семечки на сухой сковороде с толстым дном на умеренном огне, помешивая, пока они не подрумянятся. Переложите семена в небольшую миску. Добавьте половину кукурузы в сковороду и обжарьте всухую на умеренном огне, часто помешивая, пока она местами не подрумянится, 4-5 минут. Переложите в томатную смесь и таким же образом приготовьте оставшуюся кукурузу. (*Если вы предпочитаете, кукурузу можно поджарить на барбекю и нарезать после приготовления.) Добавьте лук в сковороду и обжарьте всухую, часто переворачивая, пока он не подрумянится, но все еще будет слегка хрустящим. Перекладите на разделочную доску и крупно нарежьте. Вмешайте кукурузно-томатную смесь вместе с чесноком, тмином, маслом, лимонным соком и макаронами. Приправьте солью, перцем и дополнительными специями, если это необходимо. Если используете, посыпьте тыквенными семечками и сыром.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Minestrone with Kale & Winter Squash

Serves 8

Ingredients:

¼ cup olive oil
1 large onion, chopped finely
2 carrots, chopped finely
1 bunch kale, stemmed and chopped
1 can of tomatoes, drained
4 garlic cloves, minced
½ teaspoon chopped rosemary
1 teaspoon chopped sage
2 teaspoons salt
½ medium-sized winter squash, peeled, and cut into ¼ inch cubes (2 cups)
2 ½ -3 cups cooked beans with liquid
Parmesan cheese (optional)

Recipe from *The Art of Simple Food*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Heat olive oil in pan over medium heat. Add onion and carrots, Cook for 15 minutes, or until tender.
Add kale, tomatoes, garlic, rosemary, sage, and salt. Cook for 5 minutes longer.
Add 3 cups of water and bring to a boil.
When boiling add squash and cook until tender, about 10-15 minutes. Taste for salt and adjust as desired.
Add the cooked beans, along with 1 cup bean liquid.
Serve in bowls and garnish with Parmesan cheese.

**The kale and winter squash can be substituted for other fall vegetables, such as celery root, collards, cabbage, beets, potatoes, etc.

.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Minestrone with Kale & Winter Squash

Serves 8

Ingredients:

¼ cup olive oil
1 large onion, chopped finely
2 carrots, chopped finely
1 bunch kale, stemmed and chopped
1 can of tomatoes, drained
4 garlic cloves, minced
½ teaspoon chopped rosemary
1 teaspoon chopped sage
2 teaspoons salt
½ medium-sized winter squash, peeled, and cut into ¼ inch cubes (2 cups)
2 ½ -3 cups cooked beans with liquid
Parmesan cheese (optional)

Recipe from *The Art of Simple Food*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Heat olive oil in pan over medium heat. Add onion and carrots, Cook for 15 minutes, or until tender.
Add kale, tomatoes, garlic, rosemary, sage, and salt. Cook for 5 minutes longer.
Add 3 cups of water and bring to a boil.
When boiling add squash and cook until tender, about 10-15 minutes. Taste for salt and adjust as desired.
Add the cooked beans, along with 1 cup bean liquid.
Serve in bowls and garnish with Parmesan cheese.

**The kale and winter squash can be substituted for other fall vegetables, such as celery root, collards, cabbage, beets, potatoes, etc.

.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Minestrone con kale (col rizada) y calabacita de invierno

8 Porciones
Ingredientes
¼ de taza de aceite de oliva
1 cebolla grande, finamente picada
2 zanahorias finamente
1 manojo de kale, sin tallos, lavado y picado
1 lata de tomates
4 dientes de ajo picados
½ cucharadita de romero picado
1 cucharadita de salvia picada
2 cucharaditas de sal
½ calabacita de invierno de tamaño mediano, pelada y cortada en cubos de ¼ de pulgada (aproximadamente 2 tazas)
2 ½ -3 tazas de frijoles cocidos, reserve el líquido
Queso parmesano (opcional)

Receta de *The Art of Simple Food*

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Caliente en una sartén a fuego medio aceite de oliva. Agregue kale, tomates, ajo, romero, salvia, y sal. Cocine por unos 5 minutos más. Agregue y deje hervir: 3 tazas de agua. Cuando hierva, agregue calabacita y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 10-15 minutos. Pruebe la sal y ajuste como desee. Agregue los frijoles cocidos, junto con 1 taza de líquido de cocción de frijoles. Agregue los frijoles cocidos, junto con 1 taza de líquido de cocción de frijoles. Sírvalo en tazones y con queso parmesano (opcional).

**El kale y la calabacita de invierno se pueden sustituir por otras verduras de otoño, como raíz de apio, berza/acelga, col, remolacha, papas, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Minestrone con kale (col rizada) y calabacita de invierno

8 Porciones
Ingredientes
¼ de taza de aceite de oliva
1 cebolla grande, finamente picada
2 zanahorias finamente
1 manojo de kale, sin tallos, lavado y picado
1 lata de tomates
4 dientes de ajo picados
½ cucharadita de romero picado
1 cucharadita de salvia picada
2 cucharaditas de sal
½ calabacita de invierno de tamaño mediano, pelada y cortada en cubos de ¼ de pulgada (aproximadamente 2 tazas)
2 ½ -3 tazas de frijoles cocidos, reserve el líquido
Queso parmesano (opcional)

Receta de *The Art of Simple Food*

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Caliente en una sartén a fuego medio aceite de oliva. Agregue kale, tomates, ajo, romero, salvia, y sal. Cocine por unos 5 minutos más. Agregue y deje hervir: 3 tazas de agua. Cuando hierva, agregue calabacita y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 10-15 minutos. Pruebe la sal y ajuste como desee. Agregue los frijoles cocidos, junto con 1 taza de líquido de cocción de frijoles. Agregue los frijoles cocidos, junto con 1 taza de líquido de cocción de frijoles. Sírvalo en tazones y con queso parmesano (opcional).

**El kale y la calabacita de invierno se pueden sustituir por otras verduras de otoño, como raíz de apio, berza/acelga, col, remolacha, papas, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Минестроне с капустой и тыквой

8 порций
Ингредиенты:
¼ стакана оливкового масла
1 большая луковица, мелко нарезанная
2 моркови, мелко нарезать
1 пучок капусты, очищенной от стеблей и нарезанной
1 банка помидоров, слить воду
4 зубчика чеснока, измельчить
½ чайной ложки нарезанного розмарина
1 чайная ложка нарезанного шалфея
2 чайные ложки соли
½ зимней тыквы среднего размера, очищенной и нарезанной кубиками по 1/4 дюйма (2 стакана)
2 ½ -3 чашки приготовленной фасоли с жидкостью
сыр пармезан (по желанию)

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и морковь, Готовьте 15 минут или до мягкости.
Добавьте капусту, помидоры, чеснок, розмарин, шалфей и соль. Варите еще 5 минут.
Добавьте 3 стакана воды и доведите до кипения.
Когда закипит, добавьте тыкву и варите до мягкости, около 10-15 минут. Попробуйте на соль и отрегулируйте по желанию.
Добавьте приготовленную фасоль вместе с 1 стаканом жидкости из фасоли.
Подавайте в тарелках и украсьте сыром пармезан.
** Капусту и тыкву можно заменить другими осенними овощами, такими как корень сельдерея, листовая капуста, капуста, свекла, картофель и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Минестроне с капустой и тыквой

8 порций
Ингредиенты:
¼ стакана оливкового масла
1 большая луковица, мелко нарезанная
2 моркови, мелко нарезать
1 пучок капусты, очищенной от стеблей и нарезанной
1 банка помидоров, слить воду
4 зубчика чеснока, измельчить
½ чайной ложки нарезанного розмарина
1 чайная ложка нарезанного шалфея
2 чайные ложки соли
½ зимней тыквы среднего размера, очищенной и нарезанной кубиками по 1/4 дюйма (2 стакана)
2 ½ -3 чашки приготовленной фасоли с жидкостью
сыр пармезан (по желанию)

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и морковь, Готовьте 15 минут или до мягкости.
Добавьте капусту, помидоры, чеснок, розмарин, шалфей и соль. Варите еще 5 минут.
Добавьте 3 стакана воды и доведите до кипения.
Когда закипит, добавьте тыкву и варите до мягкости, около 10-15 минут. Попробуйте на соль и отрегулируйте по желанию.
Добавьте приготовленную фасоль вместе с 1 стаканом жидкости из фасоли.
Подавайте в тарелках и украсьте сыром пармезан.
** Капусту и тыкву можно заменить другими осенними овощами, такими как корень сельдерея, листовая капуста, капуста, свекла, картофель и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Mixed Greens Salsa Verde

Recipe by Jeanne Franke

Makes 1 ½ cups

Ingredients:
2 cups packed mixed greens: carrot, radish and turnip
1 cup packed cilantro
1 clove garlic
Jalapeno – small or large, with or without seeds; depending on your taste
A couple green onions or small chunk yellow onion
1 lemon, about 2 Tbsp juice – or use vinegar
¼ tsp salt and some pepper
¼ cup oil

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Finely mince all the vegetables or blend in food processor, adding salt, pepper, lemon juice and oil to combine.
NOTE: Radish and turnip tops don't stay fresh for very long, so it's best to separate them from the roots right away. Wash and store the leaves like other salad greens and eat them within a day or two. Carrot tops are a little more sturdy, but maintain their best nutritional value when used soon after picking.
This recipe is wonderful with tacos, but can be used in a variety of ways! Try it as a dip with tortilla chips or a sauce for fish or chicken.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Mixed Greens Salsa Verde

Recipe by Jeanne Franke

Makes 1 ½ cups

Ingredients:
2 cups packed mixed greens: carrot, radish and turnip
1 cup packed cilantro
1 clove garlic
Jalapeno – small or large, with or without seeds; depending on your taste
A couple green onions or small chunk yellow onion
1 lemon, about 2 Tbsp juice – or use vinegar
¼ tsp salt and some pepper
¼ cup oil

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Finely mince all the vegetables or blend in food processor, adding salt, pepper, lemon juice and oil to combine.
NOTE: Radish and turnip tops don't stay fresh for very long, so it's best to separate them from the roots right away. Wash and store the leaves like other salad greens and eat them within a day or two. Carrot tops are a little more sturdy, but maintain their best nutritional value when used soon after picking.
This recipe is wonderful with tacos, but can be used in a variety of ways! Try it as a dip with tortilla chips or a sauce for fish or chicken.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salsa verde de hojas de verduras mixtas

Receta de Jeanne Franke

Se hace 1 ½ tazas

Ingredientes:
2 tazas empacadas de hojas verdes mixtas de: zanahoria, rábano y nabo
1 taza de cilantro empacado
1 diente de ajo
Jalapeño – pequeño o grande, con o sin semillas; según su gusto
Un par de cebollas verdes o cebolla amarilla en trozos pequeños
1 limón, aproximadamente 2 cucharadas de jugo, o vinagre
¼ de cucharadita de sal y un poco de pimienta
¼ taza de aceite

Preparación

LAVAR- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR- Finemente pique todas las verduras o mezcle en un procesador de alimentos, agregue sal, pimienta, jugo de limón y aceite para combinar.

NOTA: Las hojas de los rábanos y de los nabos no se mantienen frescas por mucho tiempo, por lo que es mejor separarlas de las raíces de inmediato. Lave y guarde las hojas como otras verduras para ensalada y cómalas en uno o dos días. Las hojas de las zanahorias son un poco más resistentes, pero mantienen su mejor valor nutricional cuando se usan poco después de la recolección.

¡Esta receta es maravillosa con tacos, pero se puede usar de varias maneras! Pruébalo como un dip con chips de tortilla o como una salsa para pescado o pollo.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salsa verde de hojas de verduras mixtas

Receta de Jeanne Franke

Se hace 1 ½ tazas

Ingredientes:
2 tazas empacadas de hojas verdes mixtas de: zanahoria, rábano y nabo
1 taza de cilantro empacado
1 diente de ajo
Jalapeño – pequeño o grande, con o sin semillas; según su gusto
Un par de cebollas verdes o cebolla amarilla en trozos pequeños
1 limón, aproximadamente 2 cucharadas de jugo, o vinagre
¼ de cucharadita de sal y un poco de pimienta
¼ taza de aceite

Preparación

LAVAR- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR- Finemente pique todas las verduras o mezcle en un procesador de alimentos, agregue sal, pimienta, jugo de limón y aceite para combinar.

NOTA: Las hojas de los rábanos y de los nabos no se mantienen frescas por mucho tiempo, por lo que es mejor separarlas de las raíces de inmediato. Lave y guarde las hojas como otras verduras para ensalada y cómalas en uno o dos días. Las hojas de las zanahorias son un poco más resistentes, pero mantienen su mejor valor nutricional cuando se usan poco después de la recolección.

¡Esta receta es maravillosa con tacos, pero se puede usar de varias maneras! Pruébalo como un dip con chips de tortilla o como una salsa para pescado o pollo.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Сальса Верде из смешанной зелени

Рецепт Jeanne Franke

На 1 ½ стакана

Ингредиенты:
2 стакана смешанной зелени: морковь, редис и репа
1 стакан упакованной кинзы
1 зубчик чеснока
Халапеньо – маленький или крупный, с семенами или без них; в зависимости от вашего вкуса
Пара репчатых луковиц или небольшой кусочек желтого лука
1 лимон, около 2 столовых ложек сока или используйте уксус
¼ чайной ложки соли и немного перца
¼ стакана растительного масла

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарежьте все овощи или измельчите их в кухонном комбайне, добавив соль, перец, лимонный сок и масло.

ПРИМЕЧАНИЕ. Редис и репа очень долго не остаются свежими, поэтому лучше сразу отделить их от корней. Вымойте и храните листья, как и другую зелень для салата, и съешьте их в течение дня или двух. Ботва моркови немного более крепкая, но сохраняет свою лучшую питательную ценность, если ее использовать вскоре после сбора.

Этот рецепт прекрасно сочетается с тако, но его можно использовать по-разному! Попробуйте его как дип с чипсами из тортильи или соусом к рыбе или курице.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Сальса Верде из смешанной зелени

Рецепт Jeanne Franke

На 1 ½ стакана

Ингредиенты:
2 стакана смешанной зелени: морковь, редис и репа
1 стакан упакованной кинзы
1 зубчик чеснока
Халапеньо – маленький или крупный, с семенами или без них; в зависимости от вашего вкуса
Пара репчатых луковиц или небольшой кусочек желтого лука
1 лимон, около 2 столовых ложек сока или используйте уксус
¼ чайной ложки соли и немного перца
¼ стакана растительного масла

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарежьте все овощи или измельчите их в кухонном комбайне, добавив соль, перец, лимонный сок и масло.

ПРИМЕЧАНИЕ. Редис и репа очень долго не остаются свежими, поэтому лучше сразу отделить их от корней. Вымойте и храните листья, как и другую зелень для салата, и съешьте их в течение дня или двух. Ботва моркови немного более крепкая, но сохраняет свою лучшую питательную ценность, если ее использовать вскоре после сбора.

Этот рецепт прекрасно сочетается с тако, но его можно использовать по-разному! Попробуйте его как дип с чипсами из тортильи или соусом к рыбе или курице.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Carrots Two Ways

These carrot salads take flavor up a notch with seasonings used in Moroccan cuisine.
Recipes by Jeanne Franke.

Moroccan Raw Carrot Salad – Serves 4
1 pound carrots, 3 cups grated
3 Tablespoons herbs – 1 Tbsp **each** parsley, mint, and cilantro
3 Tablespoons oil
3 Tablespoons lemon juice, or vinegar
1 clove garlic, minced
½ teaspoon cumin
½ teaspoon salt
Pinch **each** of cinnamon and cayenne

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Toss carrots and herbs together in a serving bowl. In a small bowl combine oil, lemon juice, garlic, cumin, salt, cinnamon and cayenne and mix well. Pour over carrots and toss until well mixed. Taste and adjust seasonings, as needed.

Moroccan Carrot Salad - Serves 6
2 tbsp oil
1 large onion, chopped
2 lbs carrots, peeled and cut into ½-inch thick pieces
3 cloves garlic, minced
2 tsp curry powder
1 tsp **each** paprika and cumin
1 Tbsp vinegar
½ cup **each** chopped cilantro leaves and Greek yogurt
Salt and pepper

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Heat oil in large frying pan, add onion and sauté about 5 minutes. Add carrots, garlic and spices and sauté another 5 minutes, or until tender-crisp. Remove from heat and cool. When ready to serve combine with vinegar, cilantro and yogurt. Taste and add salt and pepper as needed.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Carrots Two Ways

These carrot salads take flavor up a notch with seasonings used in Moroccan cuisine.
Recipes by Jeanne Franke.

Moroccan Raw Carrot Salad – Serves 4
1 pound carrots, 3 cups grated
3 Tablespoons herbs – 1 Tbsp **each** parsley, mint, and cilantro
3 Tablespoons oil
3 Tablespoons lemon juice, or vinegar
1 clove garlic, minced
½ teaspoon cumin
½ teaspoon salt
Pinch **each** of cinnamon and cayenne

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Toss carrots and herbs together in a serving bowl. In a small bowl combine oil, lemon juice, garlic, cumin, salt, cinnamon and cayenne and mix well. Pour over carrots and toss until well mixed. Taste and adjust seasonings, as needed.

Moroccan Carrot Salad - Serves 6
2 tbsp oil
1 large onion, chopped
2 lbs carrots, peeled and cut into ½-inch thick pieces
3 cloves garlic, minced
2 tsp curry powder
1 tsp **each** paprika and cumin
1 Tbsp vinegar
½ cup **each** chopped cilantro leaves and Greek yogurt
Salt and pepper

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Heat oil in large frying pan, add onion and sauté about 5 minutes. Add carrots, garlic and spices and sauté another 5 minutes, or until tender-crisp. Remove from heat and cool. When ready to serve combine with vinegar, cilantro and yogurt. Taste and add salt and pepper as needed.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Zanahorias de dos maneras

Estas ensaladas de zanahoria aumentan el sabor con los condimentos utilizados en la cocina marroquí
Recetas de Jeanne Franke

Ensalada marroquí de zanahoria cruda – 4 porciones

1 libra de zanahorias, 3 tazas ralladas
3 cucharadas de hierbas: 1 cucharada de perejil, menta y cilantro
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de jugo de limón o vinagre
1 diente de ajo, picado
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de sal
Una pizca de canela y cayena

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Mezcle las zanahorias y las hierbas en un tazón para servir. En un tazón pequeño combine el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino, la sal, la canela y la cayena y mezcle bien. Vierta sobre las zanahorias y revuelva hasta que esté bien mezclado. Pruebe y ajuste los condimentos, según sea necesario.

Ensalada marroquí de zanahorias – 6 porciones
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
2 libras de zanahorias, peladas y cortadas en trozos de ½ pulgada de grosor
3 dientes de ajo, picados
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de pimentón y comino
1 cucharada de vinagre
½ taza de hojas de cilantro picadas y yogur griego
Sal y pimienta

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Caliente el aceite en una sartén grande, agregue la cebolla y saltee unos 5 minutos. Agregue las zanahorias, el ajo y las especias y saltee otros 5 minutos, o hasta que estén tiernos pero crujientes. Retire del fuego y deje enfriar. Cuando esté listo para servir, combine con vinagre, cilantro y yogur. Pruebe y agregue sal y pimienta según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Zanahorias de dos maneras

Estas ensaladas de zanahoria aumentan el sabor con los condimentos utilizados en la cocina marroquí
Recetas de Jeanne Franke

Ensalada marroquí de zanahoria cruda – 4 porciones

1 libra de zanahorias, 3 tazas ralladas
3 cucharadas de hierbas: 1 cucharada de perejil, menta y cilantro
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de jugo de limón o vinagre
1 diente de ajo, picado
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de sal
Una pizca de canela y cayena

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Mezcle las zanahorias y las hierbas en un tazón para servir. En un tazón pequeño combine el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino, la sal, la canela y la cayena y mezcle bien. Vierta sobre las zanahorias y revuelva hasta que esté bien mezclado. Pruebe y ajuste los condimentos, según sea necesario.

Ensalada marroquí de zanahorias – 6 porciones
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
2 libras de zanahorias, peladas y cortadas en trozos de ½ pulgada de grosor
3 dientes de ajo, picados
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de pimentón y comino
1 cucharada de vinagre
½ taza de hojas de cilantro picadas y yogur griego
Sal y pimienta

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Caliente el aceite en una sartén grande, agregue la cebolla y saltee unos 5 minutos. Agregue las zanahorias, el ajo y las especias y saltee otros 5 minutos, o hasta que estén tiernos pero crujientes. Retire del fuego y deje enfriar. Cuando esté listo para servir, combine con vinagre, cilantro y yogur. Pruebe y agregue sal y pimienta según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Морковь двумя способами

Морковные салаты получаются еще вкуснее благодаря приправам, используемым в марокканской кухне
Рецепты Jeanne Franke

Марокканский салат из сырой моркови – 4 порции

1 фунт моркови, 3 стакана тертой
3 столовые ложки трав – по 1 столовой ложке петрушки, мяты и кинзы
3 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки лимонного сока или уксуса
1 зубчик чеснока, измельченный
½ чайной ложки тмина
½ чайной ложки соли
По щепотке корицы и кайенского перца
Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Смешайте морковь и зелень в сервировочной миске. В небольшой миске смешайте масло, лимонный сок, чеснок, тмин, соль, корицу и кайенский перец и хорошо перемешайте. Вылейте на морковь и перемешайте, пока хорошо не перемешается. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.

Марокканский морковный салат – 6 порций
2 ст л растительного масла
1 большая луковица, нарезанная
2 фунта моркови, очищенной и нарезанной на кусочки толщиной ½ дюйма
3 зубчика чеснока, измельчить
2 чайные ложки порошка карри
по 1 чайной ложке паприки и тмина
1 столовая ложка уксуса
по ½ стакана нарезанных листьев кинзы и греческого йогурта
Соль и перец

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Разогрейте масло в большой сковороде, добавьте лук и жарьте около 5 минут. Добавьте морковь, чеснок и специи и жарьте еще 5 минут или до мягкости и хрустящей корочки. Снимите с огня и остудите. При подаче смешайте с уксусом, кинзой и йогуртом. Попробуйте и добавьте соль и перец по мере необходимости.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Морковь двумя способами

Морковные салаты получаются еще вкуснее благодаря приправам, используемым в марокканской кухне
Рецепты Jeanne Franke

Марокканский салат из сырой моркови – 4 порции

1 фунт моркови, 3 стакана тертой
3 столовые ложки трав – по 1 столовой ложке петрушки, мяты и кинзы
3 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки лимонного сока или уксуса
1 зубчик чеснока, измельченный
½ чайной ложки тмина
½ чайной ложки соли
По щепотке корицы и кайенского перца
Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Смешайте морковь и зелень в сервировочной миске. В небольшой миске смешайте масло, лимонный сок, чеснок, тмин, соль, корицу и кайенский перец и хорошо перемешайте. Вылейте на морковь и перемешайте, пока хорошо не перемешается. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.

Марокканский морковный салат – 6 порций
2 ст л растительного масла
1 большая луковица, нарезанная
2 фунта моркови, очищенной и нарезанной на кусочки толщиной ½ дюйма
3 зубчика чеснока, измельчить
2 чайные ложки порошка карри
по 1 чайной ложке паприки и тмина
1 столовая ложка уксуса
по ½ стакана нарезанных листьев кинзы и греческого йогурта
Соль и перец

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Разогрейте масло в большой сковороде, добавьте лук и жарьте около 5 минут. Добавьте морковь, чеснок и специи и жарьте еще 5 минут или до мягкости и хрустящей корочки. Снимите с огня и остудите. При подаче смешайте с уксусом, кинзой и йогуртом. Попробуйте и добавьте соль и перец по мере необходимости.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Mustard Roasted Vegetables

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4-6

Ingredients:

1 medium onion, cut in half and sliced in ½-inch thick half-rounds
3-5 turnips, scrubbed but not peeled and cut into thick wedges
2 potatoes, scrubbed or peeled and cut into thin wedges
6-7 carrots, scrubbed and cut into ½ inch slices on the bias
2 cups broccoli florets and stems, cut into more-or-less same-sized pieces
3-4 tablespoons whole grain mustard
4 tablespoons olive oil
3 garlic cloves, minced
1 tsp Salt and freshly ground pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Preheat oven to 400 degrees. Mix mustard, oil, lemon zest, garlic, salt, and pepper in a large roasting pan or baking sheet and then toss in the vegetables and mix, making sure veggies are well coated in oil and seasonings.

COOK: Spread vegetables in a single layer on a baking sheet with sides. Use two sheets if too crowded. Roast for 20 minutes, then stir and return to roast for about 5-10 minutes, until vegetables are tender and beginning to brown around the edges. Taste and add salt and pepper if desired.

NOTE: This is a flexible recipe, so use however many vegetables, in whatever ratio you want.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Mustard Roasted Vegetables

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4-6

Ingredients:

1 medium onion, cut in half and sliced in ½-inch thick half-rounds
3-5 turnips, scrubbed but not peeled and cut into thick wedges
2 potatoes, scrubbed or peeled and cut into thin wedges
6-7 carrots, scrubbed and cut into ½ inch slices on the bias
2 cups broccoli florets and stems, cut into more-or-less same-sized pieces
3-4 tablespoons whole grain mustard
4 tablespoons olive oil
3 garlic cloves, minced
1 tsp Salt and freshly ground pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Preheat oven to 400 degrees. Mix mustard, oil, lemon zest, garlic, salt, and pepper in a large roasting pan or baking sheet and then toss in the vegetables and mix, making sure veggies are well coated in oil and seasonings.

COOK: Spread vegetables in a single layer on a baking sheet with sides. Use two sheets if too crowded. Roast for 20 minutes, then stir and return to roast for about 5-10 minutes, until vegetables are tender and beginning to brown around the edges. Taste and add salt and pepper if desired.

NOTE: This is a flexible recipe, so use however many vegetables, in whatever ratio you want.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Verduras asadas a la mostaza

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have* https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 4-6 personas

Ingredientes:
1 cebolla mediana, cortada por la mitad y rebanada en medias rodajas de ½ pulgada de grosor
3-5 nabos, lavados pero sin pelar y cortados en gajos gruesos
2 papas, lavadas o peladas y cortadas en gajos finos
6-7 zanahorias, lavadas y cortadas en rodajas de ½ pulgada al bies
2 tazas de floretes y tallos de brócoli, cortados en trozos más o menos del mismo tamaño
3-4 cucharadas de mostaza integral
4 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de sal y pimienta recién molida

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Precaliente el horno a 400 grados. Mezcle la mostaza, el aceite, la ralladura de limón, el ajo, la sal y la pimienta en una asadera grande o una bandeja para hornear y luego agregue las verduras y mezcle, asegurándose de que las verduras estén bien cubiertas de aceite y condimentos.

COCINAR: Extienda las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear con los lados. Use dos hojas si está demasiado lleno. Ase durante 20 minutos, luego revuelva y vuelva a asar durante unos 5-10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse por los bordes. Pruebe y agregue sal y pimienta si lo desea.

NOTA: Esta es una receta flexible, así que use la cantidad de vegetales que desee, en la proporción que desee.

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Verduras asadas a la mostaza

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have* https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 4-6 personas

Ingredientes:
1 cebolla mediana, cortada por la mitad y rebanada en medias rodajas de ½ pulgada de grosor
3-5 nabos, lavados pero sin pelar y cortados en gajos gruesos
2 papas, lavadas o peladas y cortadas en gajos finos
6-7 zanahorias, lavadas y cortadas en rodajas de ½ pulgada al bies
2 tazas de floretes y tallos de brócoli, cortados en trozos más o menos del mismo tamaño
3-4 cucharadas de mostaza integral
4 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de sal y pimienta recién molida

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Precaliente el horno a 400 grados. Mezcle la mostaza, el aceite, la ralladura de limón, el ajo, la sal y la pimienta en una asadera grande o una bandeja para hornear y luego agregue las verduras y mezcle, asegurándose de que las verduras estén bien cubiertas de aceite y condimentos.

COCINAR: Extienda las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear con los lados. Use dos hojas si está demasiado lleno. Ase durante 20 minutos, luego revuelva y vuelva a asar durante unos 5-10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse por los bordes. Pruebe y agregue sal y pimienta si lo desea.

NOTA: Esta es una receta flexible, así que use la cantidad de vegetales que desee, en la proporción que desee.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареные овощи с горчицей

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4-6 порций
Ингредиенты:
1 средняя луковица, разрезанная пополам и нарезанная полукольцами толщиной ½ дюйма
3-5 реп, очищенных, но не очищенных от кожуры и нарезанных толстыми дольками
2 картофелины, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками
6-7 морковей, очищенных и нарезанных на ломтики толщиной 0,5 см по косой
2 стакана соцветий и стеблей брокколи, нарезанных на более или менее одинаковые кусочки
3-4 столовые ложки цельнозерновой горчицы
4 столовые ложки оливкового масла
3 зубчика чеснока, измельчить
по 1 ч л соли и свежемолотого перца

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: Разогрейте духовку до 400 градусов. Смешайте горчицу, масло, лимонную цедру, чеснок, соль и перец в большой сковороде или противне, а затем добавьте овощи и перемешайте, убедившись, что овощи хорошо покрыты маслом и приправами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выложите овощи в один слой на противне с бортиками. Используйте два листа, если слишком тесно. Запекайте в течение 20 минут, затем перемешайте и снова запекайте примерно 5–10 минут, пока овощи не станут мягкими и не начнут подрумяниваться по краям. Попробуйте и при желании добавьте соль и перец.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это гибкий рецепт, поэтому используйте любое количество овощей в любом соотношении.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареные овощи с горчицей

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4-6 порций
Ингредиенты:
1 средняя луковица, разрезанная пополам и нарезанная полукольцами толщиной ½ дюйма
3-5 реп, очищенных, но не очищенных от кожуры и нарезанных толстыми дольками
2 картофелины, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками
6-7 морковей, очищенных и нарезанных на ломтики толщиной 0,5 см по косой
2 стакана соцветий и стеблей брокколи, нарезанных на более или менее одинаковые кусочки
3-4 столовые ложки цельнозерновой горчицы
4 столовые ложки оливкового масла
3 зубчика чеснока, измельчить
по 1 ч л соли и свежемолотого перца

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: Разогрейте духовку до 400 градусов. Смешайте горчицу, масло, лимонную цедру, чеснок, соль и перец в большой сковороде или противне, а затем добавьте овощи и перемешайте, убедившись, что овощи хорошо покрыты маслом и приправами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выложите овощи в один слой на противне с бортиками. Используйте два листа, если слишком тесно. Запекайте в течение 20 минут, затем перемешайте и снова запекайте примерно 5–10 минут, пока овощи не станут мягкими и не начнут подрумяниваться по краям. Попробуйте и при желании добавьте соль и перец.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это гибкий рецепт, поэтому используйте любое количество овощей в любом соотношении.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Pasta with Fennel, Greens & Herbs

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

6 Tbsp olive oil, divided
3 cloves garlic, smashed
1 cup hardy fresh herbs; such as rosemary, sage, thyme, oregano
1 large bunch greens – chard, kale, collards, etc – chopped into large pieces
1 cup tender fresh herbs; such as parsley, mint, basil, celery, fennel fronds
Pinch, **each**, red pepper flakes and salt
1 onion, diced
1 fennel bulb, halved and thinly sliced
8 oz fusilli or pasta with lots of ridges to trap sauce

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Greens:

Heat 2 Tbsp olive oil in a heavy pot over medium heat. Add garlic and hardy herbs; then toss in greens in handfuls stirring to wilt. Continue adding greens until all are incorporated. Then add red pepper and salt. Cook about 2 minutes, then add tender herbs and sauté another 2 minutes. Remove from heat to cool, (while beginning to prepare pasta). Transfer cooked greens to a blender or cutting board and blend or mince until there is a coarse puree. Return heavy pot to medium heat, add 2 Tbsp olive oil, then chopped onion and sauté about 2 minutes, until softened. Add sliced fennel and continue cooking another 2 minutes; turn heat to low.

Pasta:

Cook pasta in a large pot of boiling salted water, stirring occasionally, until al dente (just a little firm). Drain pasta, reserving 1 cup pasta cooking water. Add pasta to the onions and fennel, along with the pureed greens and ½ cup of the pasta water. Gently toss ingredients and add final 2 Tbsp olive oil. Add more of the pasta water, if needed. Taste and adjust seasoning with more salt, if needed, or a splash of vinegar.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Pasta with Fennel, Greens & Herbs

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

6 Tbsp olive oil, divided
3 cloves garlic, smashed
1 cup hardy fresh herbs; such as rosemary, sage, thyme, oregano
1 large bunch greens – chard, kale, collards, etc – chopped into large pieces
1 cup tender fresh herbs; such as parsley, mint, basil, celery, fennel fronds
Pinch, **each**, red pepper flakes and salt
1 onion, diced
1 fennel bulb, halved and thinly sliced
8 oz fusilli or pasta with lots of ridges to trap sauce

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Greens:

Heat 2 Tbsp olive oil in a heavy pot over medium heat. Add garlic and hardy herbs; then toss in greens in handfuls stirring to wilt. Continue adding greens until all are incorporated. Then add red pepper and salt. Cook about 2 minutes, then add tender herbs and sauté another 2 minutes. Remove from heat to cool, (while beginning to prepare pasta). Transfer cooked greens to a blender or cutting board and blend or mince until there is a coarse puree. Return heavy pot to medium heat, add 2 Tbsp olive oil, then chopped onion and sauté about 2 minutes, until softened. Add sliced fennel and continue cooking another 2 minutes; turn heat to low.

Pasta:

Cook pasta in a large pot of boiling salted water, stirring occasionally, until al dente (just a little firm). Drain pasta, reserving 1 cup pasta cooking water. Add pasta to the onions and fennel, along with the pureed greens and ½ cup of the pasta water. Gently toss ingredients and add final 2 Tbsp olive oil. Add more of the pasta water, if needed. Taste and adjust seasoning with more salt, if needed, or a splash of vinegar.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Pasta con hinojo, verduras verdes y hierbas

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva, dividido
3 dientes de ajo, triturados
1 taza de hierbas frescas y duras; como romero, salvia, tomillo, orégano
1 manojo grande de verduras (acelgas, kale, berza, etc.) picadas en trozos grandes
1 taza de hierbas frescas y tiernas; como perejil, menta, albahaca, apio, hojas de hinojo
Una pizca de hojuelas de pimiento rojo y sal
1 cebolla, picada
1 bulbo de hinojo, cortado por la mitad y en rodajas finas
8 oz de fusilli o pasta con muchas crestas para atrapar la salsa

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Verduras de hoja verde:

Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agregue el ajo y las hierbas resistentes; luego agregue las verduras en puñados revolviendo hasta que se marchiten. Continúe agregando verduras hasta que todas estén incorporadas. Luego agregue pimiento rojo y sal. Cocine unos 2 minutos, luego agregue las hierbas tiernas y saltee otros 2 minutos. Retire del fuego para que se enfríe (mientras comienza a preparar la pasta). Transfiera las verduras cocidas a una licuadora o tabla de cortar y mezcle o pique hasta obtener un puré grueso. Vuelva otra vez la olla a fuego medio, agregue 2 cucharadas de aceite de oliva, luego la cebolla picada y saltee durante aproximadamente 2 minutos, hasta que se ablande. Agregue el hinojo en rodajas y continúe cocinando otros 2 minutos; baje el fuego.

Pasta:

Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté al dente (solo un poco firme). Escurra la pasta, reservando 1 taza de agua de cocción de la pasta. Agregue la pasta a las cebollas y el hinojo, junto con el puré de verduras y ½ taza del agua de la pasta. Mezcle suavemente los ingredientes y agregue las 2 cucharadas finales de aceite de oliva. Agregue más agua de la pasta, si es necesario. Pruebe y ajuste la sazón con más sal, si es necesario, o un chorrito de vinagre.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Pasta con hinojo, verduras verdes y hierbas

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva, dividido
3 dientes de ajo, triturados
1 taza de hierbas frescas y duras; como romero, salvia, tomillo, orégano
1 manojo grande de verduras (acelgas, kale, berza, etc.) picadas en trozos grandes
1 taza de hierbas frescas y tiernas; como perejil, menta, albahaca, apio, hojas de hinojo
Una pizca de hojuelas de pimiento rojo y sal
1 cebolla, picada
1 bulbo de hinojo, cortado por la mitad y en rodajas finas
8 oz de fusilli o pasta con muchas crestas para atrapar la salsa

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Verduras de hoja verde:

Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agregue el ajo y las hierbas resistentes; luego agregue las verduras en puñados revolviendo hasta que se marchiten. Continúe agregando verduras hasta que todas estén incorporadas. Luego agregue pimiento rojo y sal. Cocine unos 2 minutos, luego agregue las hierbas tiernas y saltee otros 2 minutos. Retire del fuego para que se enfríe (mientras comienza a preparar la pasta). Transfiera las verduras cocidas a una licuadora o tabla de cortar y mezcle o pique hasta obtener un puré grueso. Vuelva otra vez la olla a fuego medio, agregue 2 cucharadas de aceite de oliva, luego la cebolla picada y saltee durante aproximadamente 2 minutos, hasta que se ablande. Agregue el hinojo en rodajas y continúe cocinando otros 2 minutos; baje el fuego.

Pasta:

Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté al dente (solo un poco firme). Escurra la pasta, reservando 1 taza de agua de cocción de la pasta. Agregue la pasta a las cebollas y el hinojo, junto con el puré de verduras y ½ taza del agua de la pasta. Mezcle suavemente los ingredientes y agregue las 2 cucharadas finales de aceite de oliva. Agregue más agua de la pasta, si es necesario. Pruebe y ajuste la sazón con más sal, si es necesario, o un chorrito de vinagre.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Паста с фенхелем, зеленью и травами

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:

6 столовых ложек оливкового масла, разделенных
3 зубчика чеснока, раздавить
1 стакан зимостойкой свежей зелени; такие как розмарин, шалфей, тимьян, орегано
1 большой пучок зелени — мангольд, капуста, листовая капуста и т. д. — нарезать крупными кусочками
1 стакан нежной свежей зелени; такие как петрушка, мята, базилик, сельдерей, листья фенхеля
По щепотке хлопьев красного перца и соли
1 луковица, нарезанная кубиками
1 луковица фенхеля, разрезанная пополам и тонко нарезанная
8 унций фузилли или пасты с большим количеством гребней, чтобы удерживать соус

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Зелень: Нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла в тяжелой кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и зимостойкие травы; затем горстями добавьте зелень, помешивая, чтобы она увяла. Продолжайте добавлять зелень, пока все не смешается. Затем добавьте красный перец и соль. Готовьте около 2 минут, затем добавьте нежные травы и жарьте еще 2 минуты. Снимите с огня чтобы остудить (приступая к приготовлению пасты). Переложите приготовленную зелень в блендер или на разделочную доску и измельчите до получения грубого пюре. Верните тяжелую кастрюлю на средний огонь, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, затем нарезанный лук и пассеруйте около 2 минут, пока он не станет мягким. Добавьте нарезанный фенхель и продолжайте готовить еще 2 минуты; убавьте огонь до минимума.

Макароны: Отварите пасту в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой, периодически помешивая, до состояния al dente (немного твердого). Слейте макароны, сохранив 1 стакан воды, в которой варились макароны. Добавьте макароны к луку и фенхелю вместе с протертой зеленью и ½ стакана макаронной воды. Аккуратно перемешайте ингредиенты и добавьте последние 2 столовые ложки оливкового масла. При необходимости добавьте больше воды от макарон. Попробуйте и отрегулируйте приправу, добавив больше соли, если необходимо, или немного уксуса.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Паста с фенхелем, зеленью и травами

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:

6 столовых ложек оливкового масла, разделенных
3 зубчика чеснока, раздавить
1 стакан зимостойкой свежей зелени; такие как розмарин, шалфей, тимьян, орегано
1 большой пучок зелени — мангольд, капуста, листовая капуста и т. д. — нарезать крупными кусочками
1 стакан нежной свежей зелени; такие как петрушка, мята, базилик, сельдерей, листья фенхеля
По щепотке хлопьев красного перца и соли
1 луковица, нарезанная кубиками
1 луковица фенхеля, разрезанная пополам и тонко нарезанная
8 унций фузилли или пасты с большим количеством гребней, чтобы удерживать соус

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Зелень: Нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла в тяжелой кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и зимостойкие травы; затем горстями добавьте зелень, помешивая, чтобы она увяла. Продолжайте добавлять зелень, пока все не смешается. Затем добавьте красный перец и соль. Готовьте около 2 минут, затем добавьте нежные травы и жарьте еще 2 минуты. Снимите с огня чтобы остудить (приступая к приготовлению пасты). Переложите приготовленную зелень в блендер или на разделочную доску и измельчите до получения грубого пюре. Верните тяжелую кастрюлю на средний огонь, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, затем нарезанный лук и пассеруйте около 2 минут, пока он не станет мягким. Добавьте нарезанный фенхель и продолжайте готовить еще 2 минуты; убавьте огонь до минимума.

Макароны: Отварите пасту в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой, периодически помешивая, до состояния al dente (немного твердого). Слейте макароны, сохранив 1 стакан воды, в которой варились макароны. Добавьте макароны к луку и фенхелю вместе с протертой зеленью и ½ стакана макаронной воды. Аккуратно перемешайте ингредиенты и добавьте последние 2 столовые ложки оливкового масла. При необходимости добавьте больше воды от макарон. Попробуйте и отрегулируйте приправу, добавив больше соли, если необходимо, или немного уксуса.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Polenta Soup with Swiss Chard

Serves 4-6

Ingredients:

3 Tablespoons oil
1 large onion, chopped
2 cloves garlic, finely chopped
1 Tablespoon fresh rosemary, minced
1 Tablespoon salt
Pepper
¾ cup coarse yellow cornmeal (polenta)
1 bunch Swiss chard, stems cut into small slices and leaves cut into 2 inch pieces
2 cups cooked cannellini, garbanzo, or pinto beans (or one 15 oz can drained)
4 ounces Parmesan cheese, grated (or other melting cheese such as jack or cheddar)

Adapted from *Milk Street: Cookish*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

In a large pot over medium, heat oil until shimmering. Add onion, chard stems, garlic, rosemary, salt and pepper. Cook for about 5 minutes stirring occasionally, or until onion is translucent. Add 2 quarts water, then whisk in cornmeal; bring to a simmer. Reduce to low; cook uncovered about 20 minutes, stirring occasionally and scraping bottom of pot to prevent sticking. Stir in Swiss chard leaves and continue cooking another 5 minutes, stirring occasionally. Stir in beans and cheese; taste and season with more salt and pepper, as needed.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Polenta Soup with Swiss Chard

Serves 4-6

Ingredients:

3 Tablespoons oil
1 large onion, chopped
2 cloves garlic, finely chopped
1 Tablespoon fresh rosemary, minced
1 Tablespoon salt
Pepper
¾ cup coarse yellow cornmeal (polenta)
1 bunch Swiss chard, stems cut into small slices and leaves cut into 2 inch pieces
2 cups cooked cannellini, garbanzo, or pinto beans (or one 15 oz can drained)
4 ounces Parmesan cheese, grated (or other melting cheese such as jack or cheddar)

Adapted from *Milk Street: Cookish*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

In a large pot over medium, heat oil until shimmering. Add onion, chard stems, garlic, rosemary, salt and pepper. Cook for about 5 minutes stirring occasionally, or until onion is translucent. Add 2 quarts water, then whisk in cornmeal; bring to a simmer. Reduce to low; cook uncovered about 20 minutes, stirring occasionally and scraping bottom of pot to prevent sticking. Stir in Swiss chard leaves and continue cooking another 5 minutes, stirring occasionally. Stir in beans and cheese; taste and season with more salt and pepper, as needed.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa de polenta con acelgas y parmesano

Sirve 4-6

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de romero fresco picado
1 cucharada de sal
Pimienta
¾ taza de polenta
1 manojo de acelgas, tallos cortados en rodajas pequeñas y hojas cortadas en trozos de 2 pulgadas
2 tazas de frijoles blancos tipo cannellini, garbanzos o pintos cocidos (o una lata de 15 oz escurrida)
4 onzas de queso parmesano, rallado (u otro queso derretido como tipo jack o cheddar)

Adaptado de *Milk Street: Cookish*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue la cebolla, los tallos de acelgas, el ajo, el romero, la sal y la pimienta. Cocine durante unos 5 minutos revolviendo ocasionalmente o hasta que la cebolla esté traslúcida. Agregue 2 cuartos de galón de agua, luego bate la polenta y llévelo a fuego lento. Reduzca a fuego bajo; cocine sin tapar unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente y raspando el fondo de la olla para evitar que se pegue. Agregue las hojas de acelga y continúe cocinando otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue los frijoles y el queso; pruebe y condimente con más sal y pimienta, según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Sopa de polenta con acelgas y parmesano

Sirve 4-6

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de romero fresco picado
1 cucharada de sal
Pimienta
¾ taza de polenta
1 manojo de acelgas, tallos cortados en rodajas pequeñas y hojas cortadas en trozos de 2 pulgadas
2 tazas de frijoles blancos tipo cannellini, garbanzos o pintos cocidos (o una lata de 15 oz escurrida)
4 onzas de queso parmesano, rallado (u otro queso derretido como tipo jack o cheddar)

Adaptado de *Milk Street: Cookish*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue la cebolla, los tallos de acelgas, el ajo, el romero, la sal y la pimienta. Cocine durante unos 5 minutos revolviendo ocasionalmente o hasta que la cebolla esté traslúcida. Agregue 2 cuartos de galón de agua, luego bate la polenta y llévelo a fuego lento. Reduzca a fuego bajo; cocine sin tapar unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente y raspando el fondo de la olla para evitar que se pegue. Agregue las hojas de acelga y continúe cocinando otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue los frijoles y el queso; pruebe y condimente con más sal y pimienta, según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Суп-полента со швейцарским мангольдом

4-6 порций
Ингредиенты:
3 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица, нарезанная
2 зубчика чеснока, мелко нарезанные
1 столовая ложка свежего розмарина, измельченного
1 столовая ложка соли
Перец
¾ стакана грубой желтой кукурузной муки (полента)
1 пучок мангольда, стебли нарезать небольшими ломтиками, а листья нарезать кусочками по 5 см.
2 чашки приготовленных каннеллини, нута или фасоли пинто (или одна банка на 15 унций без жидкости)
4 унции тертого сыра пармезан (или другого плавящегося сыра, такого как джек или чеддер)
Адаптировано из *Milk Street: Cookish*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло до мерцания. Добавьте лук, стебли мангольда, чеснок, розмарин, соль и перец. Готовьте около 5 минут, время от времени помешивая, или пока лук не станет прозрачным. Добавьте 2 литра воды, затем добавьте кукурузную муку; доведите до кипения. Уменьшив до минимума, готовьте без крышки около 20 минут, время от времени помешивая и очищая дно кастрюли, чтобы предотвратить прилипание. Добавьте листья швейцарского мангольда и продолжайте готовить еще 5 минут, периодически помешивая. Добавьте фасоль и сыр; попробуйте и приправьте солью и перцем по мере необходимости.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Суп-полента со швейцарским мангольдом

4-6 порций
Ингредиенты:
3 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица, нарезанная
2 зубчика чеснока, мелко нарезанные
1 столовая ложка свежего розмарина, измельченного
1 столовая ложка соли
Перец
¾ стакана грубой желтой кукурузной муки (полента)
1 пучок мангольда, стебли нарезать небольшими ломтиками, а листья нарезать кусочками по 5 см.
2 чашки приготовленных каннеллини, нута или фасоли пинто (или одна банка на 15 унций без жидкости)
4 унции тертого сыра пармезан (или другого плавящегося сыра, такого как джек или чеддер)
Адаптировано из *Milk Street: Cookish*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло до мерцания. Добавьте лук, стебли мангольда, чеснок, розмарин, соль и перец. Готовьте около 5 минут, время от времени помешивая, или пока лук не станет прозрачным. Добавьте 2 литра воды, затем добавьте кукурузную муку; доведите до кипения. Уменьшив до минимума, готовьте без крышки около 20 минут, время от времени помешивая и очищая дно кастрюли, чтобы предотвратить прилипание. Добавьте листья швейцарского мангольда и продолжайте готовить еще 5 минут, периодически помешивая. Добавьте фасоль и сыр; попробуйте и приправьте солью и перцем по мере необходимости.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Potatoes, Collard Greens, & Sausage Sauté

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
Potatoes, scrubbed
Oil
Onion – diced or sliced
Collard greens – remove central ribs; stack leaves and coarsely chop
Sausage or pork
Salt and pepper

Directions
The trio of potatoes, greens and pork brings a harmony of flavor that is found in many different cuisines. It is the basis for soups, stews, curries, etc. There are no specific amounts called for here, because whatever quantities you have on hand will work.

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.
COOK: If potatoes are large, cut into smaller chunks. Put potatoes in a saucepan and cover with water. Bring to a boil, then simmer 15 or 20 minutes, until tender. Meanwhile, put a small amount of oil in a skillet, add onion and collard greens and sauté a few minutes. Next add sausage and cook over medium heat until greens are tender and sausage is cooked, about 10 minutes. Add cooked potatoes, salt and pepper.
NOTE: Collards can be substituted with kale or chard, though you may want less cooking time. Of course, this dish can be made without meat, or another protein used instead. It can also be seasoned with many different herbs and/or spices for variation.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Potatoes, Collard Greens, & Sausage Sauté

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
Potatoes, scrubbed
Oil
Onion – diced or sliced
Collard greens – remove central ribs; stack leaves and coarsely chop
Sausage or pork
Salt and pepper

Directions
The trio of potatoes, greens and pork brings a harmony of flavor that is found in many different cuisines. It is the basis for soups, stews, curries, etc. There are no specific amounts called for here, because whatever quantities you have on hand will work.

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.
COOK: If potatoes are large, cut into smaller chunks. Put potatoes in a saucepan and cover with water. Bring to a boil, then simmer 15 or 20 minutes, until tender. Meanwhile, put a small amount of oil in a skillet, add onion and collard greens and sauté a few minutes. Next add sausage and cook over medium heat until greens are tender and sausage is cooked, about 10 minutes. Add cooked potatoes, salt and pepper.
NOTE: Collards can be substituted with kale or chard, though you may want less cooking time. Of course, this dish can be made without meat, or another protein used instead. It can also be seasoned with many different herbs and/or spices for variation.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Papas, col rizada y salchicha salteados

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:

Papas, fregadas
Aceite
Cebolla - en cubitos o en rodajas
Col rizada: retire las costillas centrales; apile las hojas y pique en trozos grandes
salchicha o cerdo
Sal y pimienta

PREPARACION
El trío de papas, verduras y cerdo aporta una armonía de sabor que se encuentra en muchas cocinas diferentes. Es la base para sopas, guisos, curry, etc. No se requieren cantidades específicas aquí, porque cualquier cantidad que tenga a mano funcionará.

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.
COCINAR: Si las papas son grandes, córtelas en trozos más pequeños. Ponga las papas en una cacerola y cubra con agua. Lleve a ebullición, luego cocine a fuego lento 15 o 20 minutos, hasta que estén tiernos. Mientras tanto, ponga una pequeña cantidad de aceite en una sartén, agregue la cebolla y la col y saltee unos minutos. A continuación, agregue la salchicha y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas y la salchicha esté cocida, aproximadamente 10 minutos. Agregue las papas cocidas, sal y pimienta.
NOTA: Las coles se pueden sustituir por col rizada o acelga, aunque es posible que desee cocinar menos tiempo. Por supuesto, este plato se puede hacer sin carne, o se puede usar otra proteína en su lugar. También se puede sazonar con muchas hierbas y/o especias diferentes para variar.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Papas, col rizada y salchicha salteados

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:

Papas, fregadas
Aceite
Cebolla - en cubitos o en rodajas
Col rizada: retire las costillas centrales; apile las hojas y pique en trozos grandes
salchicha o cerdo
Sal y pimienta

PREPARACION
El trío de papas, verduras y cerdo aporta una armonía de sabor que se encuentra en muchas cocinas diferentes. Es la base para sopas, guisos, curry, etc. No se requieren cantidades específicas aquí, porque cualquier cantidad que tenga a mano funcionará.

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.
COCINAR: Si las papas son grandes, córtelas en trozos más pequeños. Ponga las papas en una cacerola y cubra con agua. Lleve a ebullición, luego cocine a fuego lento 15 o 20 minutos, hasta que estén tiernos. Mientras tanto, ponga una pequeña cantidad de aceite en una sartén, agregue la cebolla y la col y saltee unos minutos. A continuación, agregue la salchicha y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas y la salchicha esté cocida, aproximadamente 10 minutos. Agregue las papas cocidas, sal y pimienta.
NOTA: Las coles se pueden sustituir por col rizada o acelga, aunque es posible que desee cocinar menos tiempo. Por supuesto, este plato se puede hacer sin carne, o se puede usar otra proteína en su lugar. También se puede sazonar con muchas hierbas y/o especias diferentes para variar.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Соте из картофеля, листовой капусты и сосисок

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

Картофель, очищенный
Растительное масло
Лук – нарезанный, можно кубиками
Листовая капуста – удалить центральные жилки; сложить листья и крупно нарезать
Колбаса или свинина
Соль и перец

Трио картофеля, зелени и свинины создает гармонию вкуса, которую можно найти во многих кухнях. Это основа для супов, тушеных блюд, карри и т. д. Здесь нет конкретных требований к количеству, потому что подойдет любое количество, которое у вас есть под рукой.

__Мойте__- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Если картофель крупный, нарежьте его на более мелкие кусочки. Положите картофель в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, затем варите 15–20 минут до мягкости. Тем временем в сковороду наливаем немного масла, добавляем лук и зелень и обжариваем несколько минут. Затем добавьте колбасу и готовьте на среднем огне, пока зелень не станет мягкой, а колбаса не приготовится, около 10 минут. Добавьте отваренный картофель, соль и перец.

ПРИМЕЧАНИЕ. Листовую капусту можно заменить листовой свеклой, однако вам может понадобиться меньше времени на приготовление. Конечно, это блюдо можно приготовить без мяса или использовать вместо него другой белок; это блюдо также можно приправить множеством различных трав и / или специй для разнообразия.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Соте из картофеля, листовой капусты и сосисок

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

Картофель, очищенный
Растительное масло
Лук – нарезанный, можно кубиками
Листовая капуста – удалить центральные жилки; сложить листья и крупно нарезать
Колбаса или свинина
Соль и перец

Трио картофеля, зелени и свинины создает гармонию вкуса, которую можно найти во многих кухнях. Это основа для супов, тушеных блюд, карри и т. д. Здесь нет конкретных требований к количеству, потому что подойдет любое количество, которое у вас есть под рукой.

__Мойте__- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Если картофель крупный, нарежьте его на более мелкие кусочки. Положите картофель в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, затем варите 15–20 минут до мягкости. Тем временем в сковороду наливаем немного масла, добавляем лук и зелень и обжариваем несколько минут. Затем добавьте колбасу и готовьте на среднем огне, пока зелень не станет мягкой, а колбаса не приготовится, около 10 минут. Добавьте отваренный картофель, соль и перец.

ПРИМЕЧАНИЕ. Листовую капусту можно заменить листовой свеклой, однако вам может понадобиться меньше времени на приготовление. Конечно, это блюдо можно приготовить без мяса или использовать вместо него другой белок; это блюдо также можно приправить множеством различных трав и / или специй для разнообразия.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Prize Choy Stir fry Over Rice

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 3

Ingredients:
1 large head prize choy
1 tablespoon vegetable oil
4 garlic cloves, minced
1 scant tablespoon minced or grated fresh ginger
1/4 teaspoon black pepper
1/4 cup water
2 Tbsp soy sauce
1 ½ tablespoons vinegar
1 tablespoon brown sugar
Optional: 2 teaspoons toasted sesame oil
Steamed rice

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Separate and wash prize choy stalks, cut stems and leaves into 1-inch slices

COOK: Heat the oil in a skillet over medium heat and add the garlic, ginger, and black pepper and sauté for a minute or two until very fragrant and just starting to brown, stirring often. Add the remainder of the ingredients, except the rice, and cook for about 3-5 minutes over medium heat, or until greens are tender.

Serve hot over rice. Drizzle with toasted sesame oil if preferred.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Prize Choy Stir fry Over Rice

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 3

Ingredients:
1 large head prize choy
1 tablespoon vegetable oil
4 garlic cloves, minced
1 scant tablespoon minced or grated fresh ginger
1/4 teaspoon black pepper
1/4 cup water
2 Tbsp soy sauce
1 ½ tablespoons vinegar
1 tablespoon brown sugar
Optional: 2 teaspoons toasted sesame oil
Steamed rice

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Separate and wash prize choy stalks, cut stems and leaves into 1-inch slices

COOK: Heat the oil in a skillet over medium heat and add the garlic, ginger, and black pepper and sauté for a minute or two until very fragrant and just starting to brown, stirring often. Add the remainder of the ingredients, except the rice, and cook for about 3-5 minutes over medium heat, or until greens are tender.

Serve hot over rice. Drizzle with toasted sesame oil if preferred.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salteado de col china sobre arroz

Receta adaptada de Katherine Deumling's Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

3 porciones

Ingredientes:
1 col china grande
1 cucharada de aceite vegetal
4 dientes de ajo, picados
1 cucharada de jengibre fresco picado o rallado
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 taza de agua
2 cucharadas de salsa de soja
1 ½ cucharadas de vinagre
1 cucharada de azúcar moreno
Opcional: 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
Arroz al vapor

LAVAR- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Separe y lave los tallos de col china, corte los tallos y las hojas en rodajas de 1 pulgada.

COCINAR: Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y agregue el ajo, el jengibre y la pimienta negra y saltee durante uno o dos minutos hasta que esté muy aromático y comience a dorarse, revolviendo con frecuencia. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el arroz, y cocine durante unos 3-5 minutos a fuego medio, o hasta que las verduras estén tiernas.

Sirva caliente sobre el arroz. Rocíe con aceite de sésamo tostado si lo prefiere.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salteado de col china sobre arroz

Receta adaptada de Katherine Deumling's Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

3 porciones

Ingredientes:
1 col china grande
1 cucharada de aceite vegetal
4 dientes de ajo, picados
1 cucharada de jengibre fresco picado o rallado
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 taza de agua
2 cucharadas de salsa de soja
1 ½ cucharadas de vinagre
1 cucharada de azúcar moreno
Opcional: 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
Arroz al vapor

LAVAR- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Separe y lave los tallos de col china, corte los tallos y las hojas en rodajas de 1 pulgada.

COCINAR: Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y agregue el ajo, el jengibre y la pimienta negra y saltee durante uno o dos minutos hasta que esté muy aromático y comience a dorarse, revolviendo con frecuencia. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el arroz, y cocine durante unos 3-5 minutos a fuego medio, o hasta que las verduras estén tiernas.

Sirva caliente sobre el arroz. Rocíe con aceite de sésamo tostado si lo prefiere.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареная китайская капуста приз чой над рисом

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

3 порции
Ингредиенты:
1 большая голова китайской капусты приз чой
1 столовая ложка растительного масла
4 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка измельченного или тертого свежего имбиря
1/4 чайной ложки черного перца
1/4 стакана воды
2 ст л соевого соуса
1 ½ столовой ложки уксуса
1 столовая ложка коричневого сахара
Дополнительно: 2 чайные ложки поджаренного кунжутного масла.
Вареный рис

***Мойте**- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.**

ПОДГОТОВКА: Отделите и промойте стебли китайской капусты приз чой, нарежьте стебли и листья на ломтики толщиной 1 дюйм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в сковороде на среднем огне, добавьте чеснок, имбирь и черный перец и обжаривайте в течение минуты или двух, пока они не станут очень ароматными и не начнут подрумяниться, часто помешивая. Добавьте остальные ингредиенты, кроме риса, и готовьте около 3-5 минут на среднем огне или пока зелень не станет мягкой.

Подавать горячим с рисом. По желанию сбрызните жареным кунжутным маслом.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареная китайская капуста приз чой над рисом

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

3 порции
Ингредиенты:
1 большая голова китайской капусты приз чой
1 столовая ложка растительного масла
4 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка измельченного или тертого свежего имбиря
1/4 чайной ложки черного перца
1/4 стакана воды
2 ст л соевого соуса
1 ½ столовой ложки уксуса
1 столовая ложка коричневого сахара
Дополнительно: 2 чайные ложки поджаренного кунжутного масла.
Вареный рис

***Мойте**- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.**

ПОДГОТОВКА: Отделите и промойте стебли китайской капусты приз чой, нарежьте стебли и листья на ломтики толщиной 1 дюйм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в сковороде на среднем огне, добавьте чеснок, имбирь и черный перец и обжаривайте в течение минуты или двух, пока они не станут очень ароматными и не начнут подрумяниться, часто помешивая. Добавьте остальные ингредиенты, кроме риса, и готовьте около 3-5 минут на среднем огне или пока зелень не станет мягкой.

Подавать горячим с рисом. По желанию сбрызните жареным кунжутным маслом.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Pureed Carrot Soup

Serves 6

Ingredients:
1 tablespoon butter
1 tablespoon olive oil
1 large onion, chopped
2 pounds carrots, thinly sliced
Salt to taste
¼ teaspoon sugar
2 quarts water or vegetable stock
6 tablespoons rice
Pepper to taste
2 tablespoons chopped fresh herbs, such as chives, or parsley for garnish
1 cup croutons for garnish (optional)

Recipe by Martha Rose Shulman

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Heat the butter and olive oil in a large soup pot over medium-low heat and add the onion. Cook, stirring, until tender, about 5 minutes. Add the carrots and ½ teaspoon salt, cover partially and cook for another 10 minutes, stirring often, until the vegetables are tender and fragrant. Add the rice, water or stock, salt (about 1 ½ teaspoons), and sugar. Bring to a boil, reduce the heat, cover and simmer 30 minutes, or until the carrots are tender and the soup is fragrant.
Blend the soup either with a hand blender or in batches in a blender (cover the top with a towel and hold it down to avoid hot splashes). The rice should no longer be recognizable (it thickens the soup). Return to the pot. Stir and taste. Adjust salt, add a generous amount of pepper, and heat through.
Serve, garnishing each bowl with croutons and sprinkle of herbs.
*You can substitute 1 medium Yukon potato or ½ a russet potato, peeled and diced, for the rice.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Pureed Carrot Soup

Serves 6

Ingredients:
1 tablespoon butter
1 tablespoon olive oil
1 large onion, chopped
2 pounds carrots, thinly sliced
Salt to taste
¼ teaspoon sugar
2 quarts water or vegetable stock
6 tablespoons rice
Pepper to taste
2 tablespoons chopped fresh herbs, such as chives, or parsley for garnish
1 cup croutons for garnish (optional)

Recipe by Martha Rose Shulman

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Heat the butter and olive oil in a large soup pot over medium-low heat and add the onion. Cook, stirring, until tender, about 5 minutes. Add the carrots and ½ teaspoon salt, cover partially and cook for another 10 minutes, stirring often, until the vegetables are tender and fragrant. Add the rice, water or stock, salt (about 1 ½ teaspoons), and sugar. Bring to a boil, reduce the heat, cover and simmer 30 minutes, or until the carrots are tender and the soup is fragrant.
Blend the soup either with a hand blender or in batches in a blender (cover the top with a towel and hold it down to avoid hot splashes). The rice should no longer be recognizable (it thickens the soup). Return to the pot. Stir and taste. Adjust salt, add a generous amount of pepper, and heat through.
Serve, garnishing each bowl with croutons and sprinkle of herbs.
*You can substitute 1 medium Yukon potato or ½ a russet potato, peeled and diced, for the rice.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa de puré de zanahorias

Para 6 personas
Ingredientes:
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 libras de zanahorias, en rodajas finas
Sal al gusto
¼ de cucharadita de azúcar
2 cuartos de agua o caldo de verduras
6 cucharadas de arroz
Pimienta al gusto
2 cucharadas de hierbas frescas picadas, como cebollino o perejil para decorar
1 taza de picatostes para decorar (opcional)

Receta de Martha Rose Shulman

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una olla grande para sopa a fuego medio-bajo y agregue la cebolla. Cocine, revolviendo, hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Agregue las zanahorias y ½ cucharadita de sal, cubra parcialmente y cocine por otros 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas y fragantes. Agregue el arroz, el agua o el caldo, la sal (alrededor de 1 ½ cucharadita) y el azúcar. Deje hervir, reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas y la sopa esté fragante.
Mezcle la sopa con una batidora de mano o en lotes en una licuadora (cubra la parte superior con una toalla y manténgala presionada para evitar salpicaduras calientes). El arroz ya no debería ser reconocible (espesa la sopa). Vuelve a la olla. Revuelva y pruebe. Ajuste la sal, agregue una cantidad generosa de pimienta y caliente.
Sirva, adornando cada tazón con picatostes y espolvoree las hierbas.
*Puede sustituir el arroz por 1 patata Yukon mediana o ½ patata rojiza, pelada y cortada en cubitos.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Sopa de puré de zanahorias

Para 6 personas
Ingredientes:
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 libras de zanahorias, en rodajas finas
Sal al gusto
¼ de cucharadita de azúcar
2 cuartos de agua o caldo de verduras
6 cucharadas de arroz
Pimienta al gusto
2 cucharadas de hierbas frescas picadas, como cebollino o perejil para decorar
1 taza de picatostes para decorar (opcional)

Receta de Martha Rose Shulman

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una olla grande para sopa a fuego medio-bajo y agregue la cebolla. Cocine, revolviendo, hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Agregue las zanahorias y ½ cucharadita de sal, cubra parcialmente y cocine por otros 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas y fragantes. Agregue el arroz, el agua o el caldo, la sal (alrededor de 1 ½ cucharadita) y el azúcar. Deje hervir, reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas y la sopa esté fragante.
Mezcle la sopa con una batidora de mano o en lotes en una licuadora (cubra la parte superior con una toalla y manténgala presionada para evitar salpicaduras calientes). El arroz ya no debería ser reconocible (espesa la sopa). Vuelve a la olla. Revuelva y pruebe. Ajuste la sal, agregue una cantidad generosa de pimienta y caliente.
Sirva, adornando cada tazón con picatostes y espolvoree las hierbas.
*Puede sustituir el arroz por 1 patata Yukon mediana o ½ patata rojiza, pelada y cortada en cubitos.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Суп-пюре из моркови

6 порций
Ингредиенты:
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка оливкового масла
1 большая луковица, нарезанная
2 фунта моркови, тонко нарезанной
Солить по вкусу
¼ чайной ложки сахара
2 литра воды или овощного бульона
6 столовых ложек риса
Перец по вкусу
2 столовые ложки нарезанной свежей зелени, например, зеленого лука или петрушки для украшения
1 стакан сухариков для украшения (по желанию)

Рецепт: Martha Rose Shulman

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Нагрейте сливочное и оливковое масло в большой суповой кастрюле на среднем огне и добавьте лук. Готовьте, помешивая, до мягкости, около 5 минут. Добавьте морковь и ½ чайной ложки соли, частично накройте крышкой и готовьте еще 10 минут, часто помешивая, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Добавьте рис, воду или бульон, соль (примерно 1 ½ чайной ложки) и сахар. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 30 минут, или пока морковь не станет мягкой, а суп не станет ароматным.
Смешайте суп либо ручным блендером, либо порциями в блендере (накройте сверху полотенцем и прижмите его, чтобы избежать горячих брызг). Рис больше не должен быть заметным (он сгущает суп).
Вернитесь к кастрюле. Перемешайте и попробуйте. Отрегулируйте соль, добавьте большое количество перца и прогрейте.
Подавайте, украсив каждую тарелку гренками и посыпав зеленью.
*Вы можете заменить рис 1 средней картофелиной юкон или ½ красновато-коричневой картофелины, очищенной и нарезанной кубиками.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Суп-пюре из моркови

6 порций
Ингредиенты:
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка оливкового масла
1 большая луковица, нарезанная
2 фунта моркови, тонко нарезанной
Солить по вкусу
¼ чайной ложки сахара
2 литра воды или овощного бульона
6 столовых ложек риса
Перец по вкусу
2 столовые ложки нарезанной свежей зелени, например, зеленого лука или петрушки для украшения
1 стакан сухариков для украшения (по желанию)

Рецепт: Martha Rose Shulman

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Нагрейте сливочное и оливковое масло в большой суповой кастрюле на среднем огне и добавьте лук. Готовьте, помешивая, до мягкости, около 5 минут. Добавьте морковь и ½ чайной ложки соли, частично накройте крышкой и готовьте еще 10 минут, часто помешивая, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Добавьте рис, воду или бульон, соль (примерно 1 ½ чайной ложки) и сахар. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 30 минут, или пока морковь не станет мягкой, а суп не станет ароматным.
Смешайте суп либо ручным блендером, либо порциями в блендере (накройте сверху полотенцем и прижмите его, чтобы избежать горячих брызг). Рис больше не должен быть заметным (он сгущает суп).
Вернитесь к кастрюле. Перемешайте и попробуйте. Отрегулируйте соль, добавьте большое количество перца и прогрейте.
Подавайте, украсив каждую тарелку гренками и посыпав зеленью.
*Вы можете заменить рис 1 средней картофелиной юкон или ½ красновато-коричневой картофелины, очищенной и нарезанной кубиками.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Quick Garlic Prize Choy

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 bunch prize choy, about a pound
5 cloves garlic, minced
1-2 Tablespoons oil
½ teaspoon salt

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Rinse prize choy and cut mature stems into 1-2 inch lengths and leave leafy tops about 4-inches. If baby size, cut lengthwise into quarters.

COOKING: In a large skillet, heat the oil. Add the garlic and cook over high heat about 20 seconds until fragrant – don't let it brown. Add prize choy and stir fry over high heat about a minute. Sprinkle with salt then reduce heat to medium, cover and cook 4-6 minutes, until tender-crisp.

NOTE: Prize choy combines nicely with other vegetables and meat, and it marries well with a variety of flavors.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Quick Garlic Prize Choy

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 bunch prize choy, about a pound
5 cloves garlic, minced
1-2 Tablespoons oil
½ teaspoon salt

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: Rinse prize choy and cut mature stems into 1-2 inch lengths and leave leafy tops about 4-inches. If baby size, cut lengthwise into quarters.

COOKING: In a large skillet, heat the oil. Add the garlic and cook over high heat about 20 seconds until fragrant – don't let it brown. Add prize choy and stir fry over high heat about a minute. Sprinkle with salt then reduce heat to medium, cover and cook 4-6 minutes, until tender-crisp.

NOTE: Prize choy combines nicely with other vegetables and meat, and it marries well with a variety of flavors.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Col china rápida con ajo

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:
1 manojo col china, alrededor de una libra
5 dientes de ajo, picados
1-2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Enjuague la col china y corte los tallos maduros en longitudes de 1-2 pulgadas y deje la parte superior con hojas de aproximadamente 4 pulgadas. Si es pequeña, córtela a lo largo en cuartos.

COCINAR: En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue el ajo y cocine a fuego alto durante unos 20 segundos hasta que esté fragante, no deje que se dore. Agregue la col y saltee a fuego alto durante aproximadamente un minuto. Añada sal, reduzca el fuego a medio, tape y cocine unos 4 a 6 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes.

NOTA: La col china se combina muy bien con otras verduras y carnes, y también con una variedad de sabores.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Col china rápida con ajo

Receta de Jeanne Franke

4 porciones

Ingredientes:
1 manojo col china, alrededor de una libra
5 dientes de ajo, picados
1-2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARAR: Enjuague la col china y corte los tallos maduros en longitudes de 1-2 pulgadas y deje la parte superior con hojas de aproximadamente 4 pulgadas. Si es pequeña, córtela a lo largo en cuartos.

COCINAR: En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue el ajo y cocine a fuego alto durante unos 20 segundos hasta que esté fragante, no deje que se dore. Agregue la col y saltee a fuego alto durante aproximadamente un minuto. Añada sal, reduzca el fuego a medio, tape y cocine unos 4 a 6 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes.

NOTA: La col china se combina muy bien con otras verduras y carnes, y también con una variedad de sabores.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Китайская капуста приз чой с чесноком по быстрому

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 пучок китайской капусты приз чой , около фунта
5 зубчиков чеснока, измельчить
1-2 столовые ложки растительного масла
½ чайной ложки соли

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: Промойте китайскую капусту приз чой и нарежьте зрелые стебли на кусочки длиной 1-2 дюйма и оставьте листовые верхушки длиной около 4 дюймов. Если стебли по меньше, разрежьте вдоль на четвертинки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде разогрейте масло. Добавьте чеснок и готовьте на сильном огне около 20 секунд, пока он не станет ароматным — не дайте ему подрумяниться. Добавьте приз чой и жарьте на сильном огне около минуты. Посыпьте солью, затем уменьшите огонь до среднего, накройте крышкой и готовьте 4–6 минут, пока капуста не станет мягкой и хрустящей.

ПРИМЕЧАНИЕ: Приз чой прекрасно сочетается с другими овощами и мясом, а также хорошо сочетается с различными вкусами.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Китайская капуста приз чой с чесноком по быстрому

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 пучок китайской капусты приз чой , около фунта
5 зубчиков чеснока, измельчить
1-2 столовые ложки растительного масла
½ чайной ложки соли

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: Промойте китайскую капусту приз чой и нарежьте зрелые стебли на кусочки длиной 1-2 дюйма и оставьте листовые верхушки длиной около 4 дюймов. Если стебли по меньше, разрежьте вдоль на четвертинки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде разогрейте масло. Добавьте чеснок и готовьте на сильном огне около 20 секунд, пока он не станет ароматным — не дайте ему подрумяниться. Добавьте приз чой и жарьте на сильном огне около минуты. Посыпьте солью, затем уменьшите огонь до среднего, накройте крышкой и готовьте 4–6 минут, пока капуста не станет мягкой и хрустящей.

ПРИМЕЧАНИЕ: Приз чой прекрасно сочетается с другими овощами и мясом, а также хорошо сочетается с различными вкусами.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Quick Pickled Onion

Adapted from Jose Andres' Vegetables Unleashed

Ingredients:

1 large Sweet, red, yellow or white onion
¾ cup water
½ cup vinegar
2 Tbsp sugar
¼ tsp salt
Additions as desired: fresh herbs, garlic, peppers

Directions

Wash hands with soap and water.
Place water, vinegar, sugar and salt in saucepan and heat, stirring frequently, until sugar and salt have dissolved.
Halve onion lengthwise, peel, thinly slice and place in a heatproof bowl.
Pour the hot brine over onion (and any herbs you may wish to use) and set aside to pickle for a minimum of 30 minutes.

After pickling for up to several hours, drain and store in refrigerator for up to a week. Brine can be reused and should also be refrigerated.

NOTE: These non-fermented pickled onions are quick to make and are a great addition to salads, sandwiches, salsas and appetizers. The type of vinegar used will mildly change the flavor profile. The type of onion used will also vary the flavor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Quick Pickled Onion

Adapted from Jose Andres' Vegetables Unleashed

Ingredients:

1 large Sweet, red, yellow or white onion
¾ cup water
½ cup vinegar
2 Tbsp sugar
¼ tsp salt
Additions as desired: fresh herbs, garlic, peppers

Directions

Wash hands with soap and water.
Place water, vinegar, sugar and salt in saucepan and heat, stirring frequently, until sugar and salt have dissolved.
Halve onion lengthwise, peel, thinly slice and place in a heatproof bowl.
Pour the hot brine over onion (and any herbs you may wish to use) and set aside to pickle for a minimum of 30 minutes.

After pickling for up to several hours, drain and store in refrigerator for up to a week. Brine can be reused and should also be refrigerated.

NOTE: These non-fermented pickled onions are quick to make and are a great addition to salads, sandwiches, salsas and appetizers. The type of vinegar used will mildly change the flavor profile. The type of onion used will also vary the flavor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cebolla encurtida rápida

Adaptado de *Vegetables Unleashed* de José Andrés

Ingredientes:

1 cebolla dulce grande (roja, amarilla o blanca)

¾ taza de agua

½ taza de vinagre

2 cucharadas de azúcar

¼ cucharadita de sal

Adiciones según se desee: hierbas frescas, ajo, pimientos

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Coloque el agua, el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola y caliente, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto.
Corte la cebolla por la mitad a lo largo, pélela, córtela en rodajas finas y colóquela en un recipiente resistente al calor. Vierta la salmuera caliente sobre la cebolla (y cualquier hierba que desee usar) y reserve para encurtir durante un mínimo de 30 minutos.
Después de dejarlo en escabeche durante varias horas, escúrrelo y guárdalo en el refrigerador hasta por una semana. La salmuera se puede reutilizar y también se debe refrigerar.
NOTA: Estas cebollas no fermentadas en escabeche se preparan rápidamente y son una excelente adición a ensaladas, sándwiches, salsas y aperitivos. El tipo de vinagre utilizado cambiará levemente el perfil de sabor. El tipo de cebolla utilizada también variará el sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Cebolla encurtida rápida

Adaptado de *Vegetables Unleashed* de José Andrés

Ingredientes:

1 cebolla dulce grande (roja, amarilla o blanca)

¾ taza de agua

½ taza de vinagre

2 cucharadas de azúcar

¼ cucharadita de sal

Adiciones según se desee: hierbas frescas, ajo, pimientos

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Coloque el agua, el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola y caliente, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto.
Corte la cebolla por la mitad a lo largo, pélela, córtela en rodajas finas y colóquela en un recipiente resistente al calor. Vierta la salmuera caliente sobre la cebolla (y cualquier hierba que desee usar) y reserve para encurtir durante un mínimo de 30 minutos.
Después de dejarlo en escabeche durante varias horas, escúrrelo y guárdalo en el refrigerador hasta por una semana. La salmuera se puede reutilizar y también se debe refrigerar.
NOTA: Estas cebollas no fermentadas en escabeche se preparan rápidamente y son una excelente adición a ensaladas, sándwiches, salsas y aperitivos. El tipo de vinagre utilizado cambiará levemente el perfil de sabor. El tipo de cebolla utilizada también variará el sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Быстрый маринованный лук

Адаптировано из книги Jose Andres *Vegetables Unleashed*

Ингредиенты:

1 большая сладкая, красная, желтая или белая луковица

¾ стакана воды

½ стакана уксуса

2 ст л сахара

¼ чайной ложки соли

Добавки по желанию: свежая зелень, чеснок, перец

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Поместите воду, уксус, сахар и соль в кастрюлю и нагревайте, часто помешивая, пока сахар и соль не растворятся.
Луковицу разрежьте вдоль пополам, очистите, нарежьте тонкими ломтиками и положите в жаропрочную миску. Залейте горячим рассолом лук (и любые травы, которые вы хотите использовать) и оставьте мариноваться минимум на 30 минут.
После маринования в течение нескольких часов слейте воду и храните в холодильнике до недели. Рассол можно использовать повторно, и его также следует хранить в холодильнике.
ПРИМЕЧАНИЕ. Этот неферментированный маринованный лук быстро готовится и является отличным дополнением к салатам, бутербродам, сальсе и закускам. Тип используемого уксуса слегка изменит профиль вкуса. Тип используемого лука также будет варьировать вкус.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Быстрый маринованный лук

Адаптировано из книги Jose Andres *Vegetables Unleashed*

Ингредиенты:

1 большая сладкая, красная, желтая или белая луковица

¾ стакана воды

½ стакана уксуса

2 ст л сахара

¼ чайной ложки соли

Добавки по желанию: свежая зелень, чеснок, перец

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Поместите воду, уксус, сахар и соль в кастрюлю и нагревайте, часто помешивая, пока сахар и соль не растворятся.
Луковицу разрежьте вдоль пополам, очистите, нарежьте тонкими ломтиками и положите в жаропрочную миску. Залейте горячим рассолом лук (и любые травы, которые вы хотите использовать) и оставьте мариноваться минимум на 30 минут.
После маринования в течение нескольких часов слейте воду и храните в холодильнике до недели. Рассол можно использовать повторно, и его также следует хранить в холодильнике.
ПРИМЕЧАНИЕ. Этот неферментированный маринованный лук быстро готовится и является отличным дополнением к салатам, бутербродам, сальсе и закускам. Тип используемого уксуса слегка изменит профиль вкуса. Тип используемого лука также будет варьировать вкус.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Quick Refrigerator Pickles

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:

Radishes, Carrots, Turnips, Cucumbers, Beets, Kohlrabi are all good vegetables to pickle.
Additions: fresh herbs, garlic, peppers

Sour Version: Makes 1 ½ cups
1 cup water
½ cup vinegar
1 Tbsp granulated sugar
1 ½ tsp salt

Sour with a Hint of Sweetness: Makes 1 cup
½ cup water
½ cup vinegar
2 Tbsp granulated sugar
1 tsp salt

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Place water, sugar and salt in saucepan and heat, stirring frequently, until sugar and salt have dissolved. Add vinegar and any additions you might like.
Thinly slice vegetables and add to pickling mixture.
Cucumbers will be ready in a few hours and last several days without getting mushy. More dense vegetables will be ready in 24 hours, but will improve with time. Store in refrigerator for up to 3 weeks.
These non-fermented pickles are quick to make and a great addition to salads, sandwiches or topping for Indian or Asian-inspired meals. Both these pickle recipes have very little salt, so are not high in sodium. The main difference is the amount of sugar. The quality of vinegar used can improve the nutritional value.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Quick Refrigerator Pickles

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:

Radishes, Carrots, Turnips, Cucumbers, Beets, Kohlrabi are all good vegetables to pickle.
Additions: fresh herbs, garlic, peppers

Sour Version: Makes 1 ½ cups
1 cup water
½ cup vinegar
1 Tbsp granulated sugar
1 ½ tsp salt

Sour with a Hint of Sweetness: Makes 1 cup
½ cup water
½ cup vinegar
2 Tbsp granulated sugar
1 tsp salt

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Place water, sugar and salt in saucepan and heat, stirring frequently, until sugar and salt have dissolved. Add vinegar and any additions you might like.
Thinly slice vegetables and add to pickling mixture.
Cucumbers will be ready in a few hours and last several days without getting mushy. More dense vegetables will be ready in 24 hours, but will improve with time. Store in refrigerator for up to 3 weeks.
These non-fermented pickles are quick to make and a great addition to salads, sandwiches or topping for Indian or Asian-inspired meals. Both these pickle recipes have very little salt, so are not high in sodium. The main difference is the amount of sugar. The quality of vinegar used can improve the nutritional value.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Encurtidos refrigerados rápidos

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:

Los rábanos, las zanahorias, los nabos, los pepinos, las remolachas y el colirrábano son buenos vegetales para encurtir. Adiciones: hierbas frescas, ajo, pimientos

Versión amarga: Rinde 1 ½ tazas
1 taza de agua
½ taza de vinagre
1 cucharada de azúcar granulada
1 ½ cucharadita de sal

Agrio con un toque de dulzura:
Rinde 1 taza
½ taza de agua
½ taza de vinagre
2 cucharadas de azúcar granulado
1 cucharadita de sal

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Coloque el agua, el azúcar y la sal en una cacerola y caliente, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto. Agregue vinagre y cualquier adición que desee.
Corte las verduras en rodajas finas y agréguelas a la mezcla para encurtir. Los pepinos estarán listos en unas pocas horas y durarán varios días sin ponerse blandos. Las verduras más densas estarán listas en 24 horas, pero mejorarán con el tiempo. Almacene en el refrigerador hasta por 3 semanas.
Estos encurtidos no fermentados se preparan rápidamente y son una excelente adición a ensaladas, sándwiches o aderezos para comidas indias o de inspiración asiática. Ambas recetas de pepinillos tienen muy poca sal, por lo que no tienen un alto contenido de sodio. La principal diferencia es la cantidad de azúcar. La calidad del vinagre utilizado puede mejorar el valor nutricional.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Encurtidos refrigerados rápidos

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:

Los rábanos, las zanahorias, los nabos, los pepinos, las remolachas y el colirrábano son buenos vegetales para encurtir. Adiciones: hierbas frescas, ajo, pimientos

Versión amarga: Rinde 1 ½ tazas
1 taza de agua
½ taza de vinagre
1 cucharada de azúcar granulada
1 ½ cucharadita de sal

Agrio con un toque de dulzura:
Rinde 1 taza
½ taza de agua
½ taza de vinagre
2 cucharadas de azúcar granulado
1 cucharadita de sal

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Coloque el agua, el azúcar y la sal en una cacerola y caliente, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto. Agregue vinagre y cualquier adición que desee.
Corte las verduras en rodajas finas y agréguelas a la mezcla para encurtir. Los pepinos estarán listos en unas pocas horas y durarán varios días sin ponerse blandos. Las verduras más densas estarán listas en 24 horas, pero mejorarán con el tiempo. Almacene en el refrigerador hasta por 3 semanas.
Estos encurtidos no fermentados se preparan rápidamente y son una excelente adición a ensaladas, sándwiches o aderezos para comidas indias o de inspiración asiática. Ambas recetas de pepinillos tienen muy poca sal, por lo que no tienen un alto contenido de sodio. La principal diferencia es la cantidad de azúcar. La calidad del vinagre utilizado puede mejorar el valor nutricional.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Быстрые соленья для холодильника

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

Редис, морковь, репа, огурцы, свекла, кольраби — все это хорошие овощи для маринования. Добавки: свежая зелень, чеснок, перец
Кислая версия: получается 1 ½ стакана.
1 стакан воды
½ стакана уксуса
1 ст л сахарного песка
1 ½ чайной ложки соли
Кислый с оттенком сладости: получается 1 стакан
½ стакана воды
½ стакана уксуса
2 ст л сахарного песка
1 чайная ложка соли

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Поместите воду, сахар и соль в кастрюлю и нагревайте, часто помешивая, пока сахар и соль не растворятся. Добавьте уксус и любые добавки, которые вам нравяться.

Тонко нарежьте овощи и добавьте в смесь для засолки. Огурцы будут готовы через несколько часов и продержатся несколько дней, не становясь мягкими. Более плотные овощи будут готовы через 24 часа, но со временем их вкус будет улучшатся. Хранить в холодильнике до 3 недель.

Эти неферментированные соленья быстро готовятся и являются отличным дополнением к салатам, бутербродам или начинке для индийских и азиатских блюд. В обоих этих рецептах солений очень мало соли, поэтому в них мало натрия. Основное отличие заключается в количестве сахара. Качество используемого уксуса может улучшить пищевую ценность.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Быстрые соленья для холодильника

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

Редис, морковь, репа, огурцы, свекла, кольраби — все это хорошие овощи для маринования. Добавки: свежая зелень, чеснок, перец
Кислая версия: получается 1 ½ стакана.
1 стакан воды
½ стакана уксуса
1 ст л сахарного песка
1 ½ чайной ложки соли
Кислый с оттенком сладости: получается 1 стакан
½ стакана воды
½ стакана уксуса
2 ст л сахарного песка
1 чайная ложка соли

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Поместите воду, сахар и соль в кастрюлю и нагревайте, часто помешивая, пока сахар и соль не растворятся. Добавьте уксус и любые добавки, которые вам нравяться.

Тонко нарежьте овощи и добавьте в смесь для засолки. Огурцы будут готовы через несколько часов и продержатся несколько дней, не становясь мягкими. Более плотные овощи будут готовы через 24 часа, но со временем их вкус будет улучшатся. Хранить в холодильнике до 3 недель.

Эти неферментированные соленья быстро готовятся и являются отличным дополнением к салатам, бутербродам или начинке для индийских и азиатских блюд. В обоих этих рецептах солений очень мало соли, поэтому в них мало натрия. Основное отличие заключается в количестве сахара. Качество используемого уксуса может улучшить пищевую ценность.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Quick Sauteed Beets and Carrots

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:

1 tablespoon oil
1/2 teaspoon salt
2 medium beets, peeled and cut into 1/2-inch dice
4 medium carrots, scrubbed and cut into 1/2-inch pieces
3 cloves garlic, finely chopped
Vinegar or lemon juice

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add vegetables, stirring often to prevent burning, for about 5 minutes. Turn heat down to medium-low, add garlic and continue cooking until nicely browned in spots and just tender, about 10 minutes more. Add a splash of vinegar or lemon juice; taste and add salt and pepper, if needed.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Quick Sauteed Beets and Carrots

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:

1 tablespoon oil
1/2 teaspoon salt
2 medium beets, peeled and cut into 1/2-inch dice
4 medium carrots, scrubbed and cut into 1/2-inch pieces
3 cloves garlic, finely chopped
Vinegar or lemon juice

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add vegetables, stirring often to prevent burning, for about 5 minutes. Turn heat down to medium-low, add garlic and continue cooking until nicely browned in spots and just tender, about 10 minutes more. Add a splash of vinegar or lemon juice; taste and add salt and pepper, if needed.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salteado rápido de remolachas y zanahorias

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:
1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de sal
2 remolachas medianas, peladas y cortadas en dados de 1/2 pulgada
4 zanahorias medianas, lavadas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada
3 dientes de ajo, finamente picados
Vinagre o jugo de limón

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Cocinar: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las verduras, revolviendo con frecuencia para evitar que se quemen, durante unos 5 minutos. Baje el fuego a medio-bajo, agregue el ajo y continúe cocinando hasta que estén bien dorados en algunas partes y apenas tiernos, unos 10 minutos más. Agregue un chorrito de vinagre o jugo de limón; Pruebe y agregue sal y pimienta si es necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salteado rápido de remolachas y zanahorias

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:
1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de sal
2 remolachas medianas, peladas y cortadas en dados de 1/2 pulgada
4 zanahorias medianas, lavadas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada
3 dientes de ajo, finamente picados
Vinagre o jugo de limón

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Cocinar: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las verduras, revolviendo con frecuencia para evitar que se quemen, durante unos 5 minutos. Baje el fuego a medio-bajo, agregue el ajo y continúe cocinando hasta que estén bien dorados en algunas partes y apenas tiernos, unos 10 minutos más. Agregue un chorrito de vinagre o jugo de limón; Pruebe y agregue sal y pimienta si es necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Быстро тушеная свекла с морковью

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка растительного масла
1/2 чайной ложки соли
2 средние свеклы, очищенные и нарезанные кубиками размером 1/2 дюйма
4 средние моркови, очищенные и нарезанные кусочками по 1/2 дюйма
3 зубчика чеснока, мелко нарезать
уксус или лимонный сок

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте овощи, часто помешивая, чтобы они не подгорели, и тушите около 5 минут. Убавьте огонь до средне-слабого, добавьте чеснок и продолжайте готовить, пока он местами не подрумянится и не станет мягким, еще около 10 минут. Добавьте немного уксуса или лимонного сока; попробуйте и добавьте соль и перец, если необходимо.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Быстро тушеная свекла с морковью

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка растительного масла
1/2 чайной ложки соли
2 средние свеклы, очищенные и нарезанные кубиками размером 1/2 дюйма
4 средние моркови, очищенные и нарезанные кусочками по 1/2 дюйма
3 зубчика чеснока, мелко нарезать
уксус или лимонный сок

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте овощи, часто помешивая, чтобы они не подгорели, и тушите около 5 минут. Убавьте огонь до средне-слабого, добавьте чеснок и продолжайте готовить, пока он местами не подрумянится и не станет мягким, еще около 10 минут. Добавьте немного уксуса или лимонного сока; попробуйте и добавьте соль и перец, если необходимо.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Radish and Kohlrabi Slaw with Pumpkin Seeds

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:

4 -5 cups grated or very thinly sliced radish and kohlrabi
2 green onions, thinly sliced
1/3 – 1/2 cup fresh, chopped cilantro, parsley, dill or mint
1/2 cup toasted pumpkin seeds or 1/3 cup toasted sunflower seeds

Vinaigrette

1 1/2 tablespoons cider or wine vinegar
1 teaspoon honey, or sugar
1 small clove garlic, minced
2-3 tablespoons olive oil
Salt and pepper, to taste

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Pour salad ingredients into a bowl. Separately, mix vinaigrette in a small bowl, then drizzle over salad and mix. Taste and adjust seasoning with salt and/or vinegar to taste.

NOTE: Salad turnips, carrots, or fennel can be used in place of or in addition to kohlrabi and radish

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Radish and Kohlrabi Slaw with Pumpkin Seeds

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:

4 -5 cups grated or very thinly sliced radish and kohlrabi
2 green onions, thinly sliced
1/3 – 1/2 cup fresh, chopped cilantro, parsley, dill or mint
1/2 cup toasted pumpkin seeds or 1/3 cup toasted sunflower seeds

Vinaigrette

1 1/2 tablespoons cider or wine vinegar
1 teaspoon honey, or sugar
1 small clove garlic, minced
2-3 tablespoons olive oil
Salt and pepper, to taste

Directions

***WASH-** Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.**

COOK: Pour salad ingredients into a bowl. Separately, mix vinaigrette in a small bowl, then drizzle over salad and mix. Taste and adjust seasoning with salt and/or vinegar to taste.

NOTE: Salad turnips, carrots, or fennel can be used in place of or in addition to kohlrabi and radish

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de rábano y colinabo con semillas de calabaza

Receta adaptada de Katherine Deumling
Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:

4 -5 tazas de rábano y colinabo rallados o en rodajas muy finas
2 cebollas verdes, en rodajas finas
1/3 – 1/2 taza de cilantro, perejil, eneldo o menta frescos y picados
1/2 taza de semillas de calabaza tostadas o
1/3 taza de semillas de girasol tostadas

Vinagreta

1 1/2 cucharadas de sidra o vinagre de vino
1 cucharadita de miel o azúcar
1 diente de ajo pequeño, picado
2-3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación

LAVAR- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Vierta los ingredientes de la ensalada en un recipiente. Aparte, mezcle la vinagreta en un bol pequeño, luego rocíe sobre la ensalada y mezcle. Pruebe y ajuste la sazón con sal y/o vinagre al gusto.

NOTA: Se pueden utilizar nabos para la ensalada, zanahorias o hinojo en lugar o además del colinabo y el rábano.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Ensalada de rábano y colinabo con semillas de calabaza

Receta adaptada de Katherine Deumling
Cook With What You Have
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:

4 -5 tazas de rábano y colinabo rallados o en rodajas muy finas
2 cebollas verdes, en rodajas finas
1/3 – 1/2 taza de cilantro, perejil, eneldo o menta frescos y picados
1/2 taza de semillas de calabaza tostadas o
1/3 taza de semillas de girasol tostadas

Vinagreta

1 1/2 cucharadas de sidra o vinagre de vino
1 cucharadita de miel o azúcar
1 diente de ajo pequeño, picado
2-3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación

LAVAR- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Vierta los ingredientes de la ensalada en un recipiente. Aparte, mezcle la vinagreta en un bol pequeño, luego rocíe sobre la ensalada y mezcle. Pruebe y ajuste la sazón con sal y/o vinagre al gusto.

NOTA: Se pueden utilizar nabos para la ensalada, zanahorias o hinojo en lugar o además del colinabo y el rábano.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades

Салат из редьки и кольраби с тыквенными семечками

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции
Ингредиенты:
4-5 стакана натертой или очень тонко нарезанной редьки и кольраби
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1/3–1/2 стакана свежей, нарезанной кинзы, петрушки, укропа или мяты
1/2 стакана жареных тыквенных семечек или 1/3 стакана жареных семечек подсолнуха
Винегрет
1 1/2 столовой ложки яблочного или винного уксуса
1 чайная ложка меда или сахара
1 маленький зубчик чеснока, измельченный
2-3 столовые ложки оливкового масла
Соль и перец по вкусу

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите ингредиенты для салата в миску. Отдельно смешайте винегрет в небольшой миске, затем полейте салат и перемешайте. Попробуйте и приправьте солью и/или уксусом по вкусу.

ПРИМЕЧАНИЕ. Салатную репу, морковь и фенхель можно использовать вместо кольраби и редиса или в дополнение к ним.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из редьки и кольраби с тыквенными семечками

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции
Ингредиенты:
4-5 стакана натертой или очень тонко нарезанной редьки и кольраби
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1/3–1/2 стакана свежей, нарезанной кинзы, петрушки, укропа или мяты
1/2 стакана жареных тыквенных семечек или 1/3 стакана жареных семечек подсолнуха
Винегрет
1 1/2 столовой ложки яблочного или винного уксуса
1 чайная ложка меда или сахара
1 маленький зубчик чеснока, измельченный
2-3 столовые ложки оливкового масла
Соль и перец по вкусу

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите ингредиенты для салата в миску. Отдельно смешайте винегрет в небольшой миске, затем полейте салат и перемешайте. Попробуйте и приправьте солью и/или уксусом по вкусу.

ПРИМЕЧАНИЕ. Салатную репу, морковь и фенхель можно использовать вместо кольраби и редиса или в дополнение к ним.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Radish Cabbage Slaw with Cilantro

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4 as a side salad

Ingredients:
5-6 radishes with their greens
2 cups thinly sliced cabbage
2-3 green onions, thinly sliced
½ cup packed cilantro, finely chopped
¼ cup Ranch Dressing
Salt and pepper
Splash of vinegar or lemon juice, and hot sauce

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Thinly slice radishes and coarsely chop their greens. Place in serving bowl and add cabbage, green onions and cilantro; toss to mix ingredients. Add ¼ cup Ranch Dressing, salt and pepper. Taste and adjust seasonings: add more dressing, vinegar and/or hot sauce.

Ranch Dressing
Makes 3 cups

2 cups plain yogurt (Greek yogurt makes a thicker version – also good)
1 cup mayonnaise
1 clove garlic, minced
3 green onions **or** 3 Tbsp minced chives, **or** 3 Tbsp minced onion
1 cup tightly packed parsley, minced
Salt and pepper

Mix well and season with salt and pepper. You can vary this dressing with other fresh minced herbs, such as oregano, sage, dill, rosemary, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Radish Cabbage Slaw with Cilantro

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4 as a side salad

Ingredients:
5-6 radishes with their greens
2 cups thinly sliced cabbage
2-3 green onions, thinly sliced
½ cup packed cilantro, finely chopped
¼ cup Ranch Dressing
Salt and pepper
Splash of vinegar or lemon juice, and hot sauce

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Thinly slice radishes and coarsely chop their greens. Place in serving bowl and add cabbage, green onions and cilantro; toss to mix ingredients. Add ¼ cup Ranch Dressing, salt and pepper. Taste and adjust seasonings: add more dressing, vinegar and/or hot sauce.

Ranch Dressing
Makes 3 cups

2 cups plain yogurt (Greek yogurt makes a thicker version – also good)
1 cup mayonnaise
1 clove garlic, minced
3 green onions **or** 3 Tbsp minced chives, **or** 3 Tbsp minced onion
1 cup tightly packed parsley, minced
Salt and pepper

Mix well and season with salt and pepper. You can vary this dressing with other fresh minced herbs, such as oregano, sage, dill, rosemary, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de col con rábano y cilantro

Receta de Jeanne Franke

Para 4 porciones como guarnición de ensalada.

Ingredientes:
5-6 rábanos con sus hojas verdes
2 tazas de col cortada en rodajas finas
2-3 cebollas verdes, en rodajas finas
½ taza de cilantro, finamente picado
¼ taza de aderezo ranchero
Sal y pimienta
Chorrito de vinagre o jugo de limón, y salsa picante

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Corte los rábanos en rodajas finas y pique en trozos grandes sus hojas verdes. Colóquelo en un tazón para servir y agregue la col, las cebollas verdes y el cilantro; revuelva para mezclar los ingredientes. Agregue ¼ de taza de aderezo ranchero, sal y pimienta. Pruebe y ajuste los condimentos: agregue más aderezo, vinagre y/o salsa picante.

Aderezo ranchero – hace 3 tazas

2 tazas de yogur natural (el yogur griego hace una versión más espesa, también buena)
1 taza de mayonesa
1 diente de ajo, picado
3 cebollas verdes o 3 cucharadas de cebollín picado, o 3 cucharadas de cebolla picada
1 taza de perejil, picado
Sal y pimienta

Mezcle bien y condimente con sal y pimienta. Puede variar este aderezo con otras hierbas frescas picadas, como orégano, salvia, eneldo, romero, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de col con rábano y cilantro

Receta de Jeanne Franke

Para 4 porciones como guarnición de ensalada.

Ingredientes:
5-6 rábanos con sus hojas verdes
2 tazas de col cortada en rodajas finas
2-3 cebollas verdes, en rodajas finas
½ taza de cilantro, finamente picado
¼ taza de aderezo ranchero
Sal y pimienta
Chorrito de vinagre o jugo de limón, y salsa picante

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo el chorro de agua fría. Corte los rábanos en rodajas finas y pique en trozos grandes sus hojas verdes. Colóquelo en un tazón para servir y agregue la col, las cebollas verdes y el cilantro; revuelva para mezclar los ingredientes. Agregue ¼ de taza de aderezo ranchero, sal y pimienta. Pruebe y ajuste los condimentos: agregue más aderezo, vinagre y/o salsa picante.

Aderezo ranchero – hace 3 tazas

2 tazas de yogur natural (el yogur griego hace una versión más espesa, también buena)
1 taza de mayonesa
1 diente de ajo, picado
3 cebollas verdes o 3 cucharadas de cebollín picado, o 3 cucharadas de cebolla picada
1 taza de perejil, picado
Sal y pimienta

Mezcle bien y condimente con sal y pimienta. Puede variar este aderezo con otras hierbas frescas picadas, como orégano, salvia, eneldo, romero, etc.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат из капусты и редьки с кинзой

Рецепт Jeanne Franke

Подается на 4 в качестве гарнира
Ингредиенты:
5-6 редисок с зеленью
2 стакана тонко нарезанной капусты
2-3 зеленые луковицы, тонко нарезанные
½ стакана упакованной кинзы, мелко нарезанной
¼ стакана соуса ранчо
Соль и перец
Всплеск уксуса или лимонного сока и острый соус

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Тонко нарежьте редис и крупно нарежьте его зелень. Поместите в сервировочную миску и добавьте капусту, зеленый лук и кинзу; перемешайте, чтобы все ингредиенты смешались. Добавьте ¼ стакана соуса Ранч, соль и перец. Попробуйте и отрегулируйте приправы: добавьте больше заправки, уксуса и/или острого соуса.

Соус Ранч
Выходит 3 стакана

2 стакана простого йогурта (из греческого йогурта получается более густая версия — тоже хорошо)
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока, измельченный
3 зеленые луковицы или 3 ст.л. измельченного лука
1 чашка плотно упакованной петрушки, измельченной
Соль и перец

Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Вы можете разнообразить эту заправку другими свежими измельченными травами, такими как орегано, шалфей, укроп, розмарин и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из капусты и редьки с кинзой

Рецепт Jeanne Franke

Подается на 4 в качестве гарнира
Ингредиенты:
5-6 редисок с зеленью
2 стакана тонко нарезанной капусты
2-3 зеленые луковицы, тонко нарезанные
½ стакана упакованной кинзы, мелко нарезанной
¼ стакана соуса ранчо
Соль и перец
Всплеск уксуса или лимонного сока и острый соус

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Тонко нарежьте редис и крупно нарежьте его зелень. Поместите в сервировочную миску и добавьте капусту, зеленый лук и кинзу; перемешайте, чтобы все ингредиенты смешались. Добавьте ¼ стакана соуса Ранч, соль и перец. Попробуйте и отрегулируйте приправы: добавьте больше заправки, уксуса и/или острого соуса.

Соус Ранч
Выходит 3 стакана

2 стакана простого йогурта (из греческого йогурта получается более густая версия — тоже хорошо)
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока, измельченный
3 зеленые луковицы или 3 ст.л. измельченного лука
1 чашка плотно упакованной петрушки, измельченной
Соль и перец

Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Вы можете разнообразить эту заправку другими свежими измельченными травами, такими как орегано, шалфей, укроп, розмарин и т. д.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Rainbow Salad with Toasted Walnuts

Adapted from Cook With What You Have website

Serves 4

Ingredients:

4-6 radishes, peeled and grated on the large holes of a box grater
3 medium carrots, scrubbed and grated on the large holes of a box grater
1/2 teaspoon sea salt
1 bunch kale, washed, dried and tough stem ends removed, leaves cut in half lengthwise and then rolled up and cut very thinly crosswise
1 large, crunchy apple, cored and finely chopped
Generous 1/2 cup walnuts broken up or roughly chopped
2-3 teaspoons honey or sugar
2 tablespoons apple cider vinegar
4 tablespoons olive oil
Salt and freshly ground pepper

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Put the grated radish and carrot in a salad bowl. Toss well with 1/2 teaspoon salt, I use my hands for this, and let sit while you prepare the remaining ingredients, or at least 5 minutes.

Toast the broken up walnuts in a dry skillet over medium-low heat, tossing frequently until toasty and almost blackened in spots–be careful with this but a little char is delicious.

Mix the apple cider syrup or honey, vinegar, oil and salt and pepper in a small bowl. Add the kale greens and apple to the grated vegetables as well as the walnuts. Add dressing and toss well and taste and adjust seasoning. Serve as soon as possible. If you hold off on adding the nuts you can toss it and let sit for 30 minutes or so and just add the nuts when ready to serve.

*You can substitute different root vegetables for the radish – turnips, rutabagas, daikon or kohlrabi would work great.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Rainbow Salad with Toasted Walnuts

Adapted from Cook With What You Have website

Serves 4

Ingredients:

4-6 radishes, peeled and grated on the large holes of a box grater
3 medium carrots, scrubbed and grated on the large holes of a box grater
1/2 teaspoon sea salt
1 bunch kale, washed, dried and tough stem ends removed, leaves cut in half lengthwise and then rolled up and cut very thinly crosswise
1 large, crunchy apple, cored and finely chopped
Generous 1/2 cup walnuts broken up or roughly chopped
2-3 teaspoons honey or sugar
2 tablespoons apple cider vinegar
4 tablespoons olive oil
Salt and freshly ground pepper

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Put the grated radish and carrot in a salad bowl. Toss well with 1/2 teaspoon salt, I use my hands for this, and let sit while you prepare the remaining ingredients, or at least 5 minutes.

Toast the broken up walnuts in a dry skillet over medium-low heat, tossing frequently until toasty and almost blackened in spots–be careful with this but a little char is delicious.

Mix the apple cider syrup or honey, vinegar, oil and salt and pepper in a small bowl. Add the kale greens and apple to the grated vegetables as well as the walnuts. Add dressing and toss well and taste and adjust seasoning. Serve as soon as possible. If you hold off on adding the nuts you can toss it and let sit for 30 minutes or so and just add the nuts when ready to serve.

*You can substitute different root vegetables for the radish – turnips, rutabagas, daikon or kohlrabi would work great.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada arcoíris con nueces tostadas

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 4 personas
Ingredientes:
4-6 rábanos, pelados y rallados en los agujeros grandes de un rallador de cajas
3 zanahorias medianas, lavadas y ralladas en los agujeros grandes de un rallador de caja
1/2 cucharadita de sal marina
1 manojo de col rizada, lavada, seca y sin los extremos duros del tallo, las hojas cortadas por la mitad a lo largo y luego enrolladas y cortadas muy finas en forma transversal
1 manzana grande y crujiente, sin corazón y finamente picada
1/2 taza de nueces (de nogal)
2-3 cucharaditas de miel o azúcar
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta recién molida

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Ponga el rábano rallado y la zanahoria en una ensaladera. Mezcle bien con 1/2 cucharadita de sal, use las manos para esto, y deje reposar mientras prepara los ingredientes restantes, o por lo menos 5 minutos.
Tueste las nueces partidas en una sartén seca a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia hasta que estén tostadas y casi ennegrecidas en algunas partes; tenga cuidado con esto, pero un poco de carbón es delicioso.
Mezcle el jarabe de sidra de manzana o miel, vinagre, aceite y sal y pimienta en un tazón pequeño. Agregue las hojas de col rizada y la manzana a las verduras ralladas, así como las nueces. Agregue el aderezo y mezcle bien y pruebe y ajuste la sazón. Sirva lo antes posible. Si espera agregar las nueces, puede dejarlo reposar durante más o menos 30 minutos y simplemente agregar las nueces cuando esté listo para servir.

* Puede sustituir el rábano por diferentes tubérculos: nabos, colinabos, daikon o colinabo funcionan muy bien.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada arcoíris con nueces tostadas

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Para 4 personas
Ingredientes:
4-6 rábanos, pelados y rallados en los agujeros grandes de un rallador de cajas
3 zanahorias medianas, lavadas y ralladas en los agujeros grandes de un rallador de caja
1/2 cucharadita de sal marina
1 manojo de col rizada, lavada, seca y sin los extremos duros del tallo, las hojas cortadas por la mitad a lo largo y luego enrolladas y cortadas muy finas en forma transversal
1 manzana grande y crujiente, sin corazón y finamente picada
1/2 taza de nueces (de nogal)
2-3 cucharaditas de miel o azúcar
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta recién molida

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Ponga el rábano rallado y la zanahoria en una ensaladera. Mezcle bien con 1/2 cucharadita de sal, use las manos para esto, y deje reposar mientras prepara los ingredientes restantes, o por lo menos 5 minutos.
Tueste las nueces partidas en una sartén seca a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia hasta que estén tostadas y casi ennegrecidas en algunas partes; tenga cuidado con esto, pero un poco de carbón es delicioso.
Mezcle el jarabe de sidra de manzana o miel, vinagre, aceite y sal y pimienta en un tazón pequeño. Agregue las hojas de col rizada y la manzana a las verduras ralladas, así como las nueces. Agregue el aderezo y mezcle bien y pruebe y ajuste la sazón. Sirva lo antes posible. Si espera agregar las nueces, puede dejarlo reposar durante más o menos 30 minutos y simplemente agregar las nueces cuando esté listo para servir.

* Puede sustituir el rábano por diferentes tubérculos: nabos, colinabos, daikon o colinabo funcionan muy bien.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Радужный салат с жареными грецкими орехами

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции
Ингредиенты:
4-6 редисок, очищенных и натертых на крупной терке
3 средних моркови, очищенных и натертых на крупной терке
1/2 чайной ложки морской соли
1 пучок капусты, промыть, обсушить и удалить жесткие концы стеблей, листья разрезать вдоль пополам, затем свернуть и очень тонко нарезать поперек
1 большое хрустящее яблоко, удалить сердцевину и мелко нарезать
Щедрая 1/2 стакана грецких орехов, разбитых или грубо нарезанных
2-3 чайные ложки меда или сахара
2 столовые ложки яблочного уксуса
4 столовые ложки оливкового масла
Соль и свежемолотый перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
В салатницу выложите натертую редьку и морковь. Хорошо перемешайте с 1/2 чайной ложки соли, можете с руками, и дайте постоять, пока вы готовите остальные ингредиенты, или хотя бы 5 минут.
Обжарьте измельченные грецкие орехи на сухой сковороде на среднем огне, часто помешивая, пока они не подрумянятся и местами почти не почернеют.
Смешайте яблочный сироп или мед, уксус, масло, соль и перец в небольшой миске. Добавьте зелень капусты и яблоко к натертым овощам, а также грецкие орехи. Добавьте заправку и хорошо перемешайте, попробуйте и отрегулируйте приправу. Подавайте как можно скорее. Вы можете добавить орехи и в конце, когда будете готовы к подаче.
*Редис можно заменить другими корнеплодами — репа, брюква, дайкон или кольраби отлично подойдут.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Радужный салат с жареными грецкими орехами

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции
Ингредиенты:
4-6 редисок, очищенных и натертых на крупной терке
3 средних моркови, очищенных и натертых на крупной терке
1/2 чайной ложки морской соли
1 пучок капусты, промыть, обсушить и удалить жесткие концы стеблей, листья разрезать вдоль пополам, затем свернуть и очень тонко нарезать поперек
1 большое хрустящее яблоко, удалить сердцевину и мелко нарезать
Щедрая 1/2 стакана грецких орехов, разбитых или грубо нарезанных
2-3 чайные ложки меда или сахара
2 столовые ложки яблочного уксуса
4 столовые ложки оливкового масла
Соль и свежемолотый перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
В салатницу выложите натертую редьку и морковь. Хорошо перемешайте с 1/2 чайной ложки соли, можете с руками, и дайте постоять, пока вы готовите остальные ингредиенты, или хотя бы 5 минут.
Обжарьте измельченные грецкие орехи на сухой сковороде на среднем огне, часто помешивая, пока они не подрумянятся и местами почти не почернеют.
Смешайте яблочный сироп или мед, уксус, масло, соль и перец в небольшой миске. Добавьте зелень капусты и яблоко к натертым овощам, а также грецкие орехи. Добавьте заправку и хорошо перемешайте, попробуйте и отрегулируйте приправу. Подавайте как можно скорее. Вы можете добавить орехи и в конце, когда будете готовы к подаче.
*Редис можно заменить другими корнеплодами — репа, брюква, дайкон или кольраби отлично подойдут.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Rhubarb Oat Bar Cookies

Recipe by Jeanne Franke

Makes 4 dozen

Filling:
3 cups chopped rhubarb
½ cup sugar
3 Tbsp cornstarch
1 ¼ cup water

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Preheat oven to 350 degrees.
Before melting butter use it to generously grease 9x13-inch baking pan. Trim rhubarb of any leaves and coarse ends. Slice stalks into thin pieces and finely chop. In a small saucepan combine rhubarb and ½ cup water; cook over medium heat about 5 minutes, stirring often. Put sugar and cornstarch in a small bowl and mix well; add remaining ½ cup water and stir until dissolved. Add mixture to rhubarb and stir constantly about 1 minute, or until it's boiling and shiny. Remove from heat.

Crust:
1 ½ cups flour
1 ½ cups oatmeal
3/4 cup sugar
1 teaspoon soda
1 teaspoon salt
1 cup melted butter
1 cup finely chopped walnuts, optional

In a mixing bowl combine flour, oatmeal, sugar, soda, salt and walnuts, if using. Mix ingredients well and stir in melted butter. Press half the mixture into the greased pan. Spread with filling. Sprinkle with remaining dough and gently compress with fingers or spatula. Bake in 350 degree oven for about 30 minutes. Cool; cut into bars.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Rhubarb Oat Bar Cookies

Recipe by Jeanne Franke

Makes 4 dozen

Filling Ingredients:
3 cups chopped rhubarb
½ cup sugar
3 Tbsp cornstarch
1 ¼ cup water

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
Preheat oven to 350 degrees.
Before melting butter use it to generously grease 9x13-inch baking pan. Trim rhubarb of any leaves and coarse ends. Slice stalks into thin pieces and finely chop. In a small saucepan combine rhubarb and ½ cup water; cook over medium heat about 5 minutes, stirring often. Put sugar and cornstarch in a small bowl and mix well; add remaining ½ cup water and stir until dissolved. Add mixture to rhubarb and stir constantly about 1 minute, or until it's boiling and shiny. Remove from heat.

Crust:
1 ½ cups flour
1 ½ cups oatmeal
3/4 cup sugar
1 teaspoon soda
1 teaspoon salt
1 cup melted butter
1 cup finely chopped walnuts, optional

In a mixing bowl combine flour, oatmeal, sugar, soda, salt and walnuts, if using. Mix ingredients well and stir in melted butter. Press half the mixture into the greased pan. Spread with filling. Sprinkle with remaining dough and gently compress with fingers or spatula. Bake in 350 degree oven for about 30 minutes. Cool; cut into bars.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Galletas de ruibarbo y avena

Receta de Jeanne Franke

Hace 4 docenas

Relleno:
3 tazas de ruibarbo picado
½ taza de azúcar
3 cucharadas de maicena/almidón de maíz
1 ¼ taza de agua

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Precalentar el horno a 350 grados. Antes de derretir la mantequilla, utilícela para engrasar generosamente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
Corte las hojas y los extremos gruesos del ruibarbo. Corte los tallos en trozos finos y píquelos finamente. En una cacerola pequeña combine el ruibarbo y ½ taza de agua; cocine a fuego medio durante unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Ponga el azúcar y el almidón de maíz en un tazón pequeño y mezcle bien; agregue la ½ taza de agua restante y revuelva hasta que se disuelva. Agregue la mezcla al ruibarbo y revuelva constantemente durante aproximadamente 1 minuto o hasta que esté hirviendo y brillando. Retire del fuego.

Corteza:
1 ½ tazas de harina
1 ½ tazas de avena
3/4 taza de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de sal
1 taza de mantequilla derretida
1 taza de nueces finamente picadas, opcional

En un recipiente, combine la harina, la avena, el azúcar, el bicarbonato de sodio, la sal y las nueces, si las usa. Mezcle bien los ingredientes y agregue la mantequilla derretida. Presione la mitad de la mezcla en el molde engrasado. Unte con el relleno. Espolvoree con la masa restante y comprima suavemente con los dedos o una espátula. Hornee en el horno a unos 350 grados durante unos 30 minutos. Enfriar; cortar en barras.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Galletas de ruibarbo y avena

Receta de Jeanne Franke

Hace 4 docenas

Relleno:
3 tazas de ruibarbo picado
½ taza de azúcar
3 cucharadas de maicena/almidón de maíz
1 ¼ taza de agua

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Precaliente el horno a 350 grados. Antes de derretir la mantequilla, utilícela para engrasar generosamente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
Corte las hojas y los extremos gruesos del ruibarbo. Corte los tallos en trozos finos y píquelos finamente. En una cacerola pequeña combine el ruibarbo y ½ taza de agua; cocine a fuego medio durante unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Ponga el azúcar y el almidón de maíz en un tazón pequeño y mezcle bien; agregue la ½ taza de agua restante y revuelva hasta que se disuelva. Agregue la mezcla al ruibarbo y revuelva constantemente durante aproximadamente 1 minuto o hasta que esté hirviendo y brillando. Retire del fuego.

Corteza:
1 ½ tazas de harina
1 ½ tazas de avena
3/4 taza de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de sal
1 taza de mantequilla derretida
1 taza de nueces finamente picadas, opcional

En un recipiente, combine la harina, la avena, el azúcar, el bicarbonato de sodio, la sal y las nueces, si las usa. Mezcle bien los ingredientes y agregue la mantequilla derretida. Presione la mitad de la mezcla en el molde engrasado. Unte con el relleno. Espolvoree con la masa restante y comprima suavemente con los dedos o una espátula. Hornee en el horno a unos 350 grados durante unos 30 minutos. Enfriar; cortar en barras.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Овсяные батончики с ревенем

Рецепт Jeanne Franke

Получается 4 дюжины
Начинка:
3 стакана нарезанного ревеня
½ стакана сахара
3 ст л кукурузного крахмала
1 ¼ стакана воды

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 350 градусов.
Прежде чем растопить масло, используйте его, чтобы обильно смазать форму для выпечки размером 9x13 дюймов. Обрежьте ревень от любых листьев и грубых концов. Нарежьте стебли тонкими ломтиками и мелко нашинкуйте. В небольшой кастрюле смешайте ревень и ½ стакана воды; варить на среднем огне около 5 минут, часто помешивая. Положите сахар и кукурузный крахмал в небольшую миску и хорошо перемешайте; добавьте оставшиеся ½ стакана воды и перемешайте до полного растворения. Добавьте смесь к ревеню и постоянно помешивайте около 1 минуты или пока смесь не закипит и не станет блестеть. Снимите с огня.

Корка:
1 ½ стакана муки
1 ½ стакана овсяных хлопьев
3/4 стакана сахара
1 чайная ложка соды
1 чайная ложка соли
1 стакан растопленного сливочного масла
1 чашка мелко нарезанных грецких орехов, по желанию

В миске смешайте муку, овсянку, сахар, соду, соль и грецкие орехи, если используете. Ингредиенты хорошо перемешайте и влейте растопленное сливочное масло. Выдавите половину смеси в смазанную маслом форму. Выложите с начинкой. Посыпьте оставшимся тестом и аккуратно сожмите пальцами или лопаткой. Выпекайте в разогретой до 350 градусов духовке около 30 минут. Охладите; нарежьте брусочками.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Овсяные батончики с ревенем

Рецепт Jeanne Franke

Получается 4 дюжины
Начинка:
3 стакана нарезанного ревеня
½ стакана сахара
3 ст л кукурузного крахмала
1 ¼ стакана воды

Вымойте руки водой с мылом. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 350 градусов.
Прежде чем растопить масло, используйте его, чтобы обильно смазать форму для выпечки размером 9x13 дюймов. Обрежьте ревень от любых листьев и грубых концов. Нарежьте стебли тонкими ломтиками и мелко нашинкуйте. В небольшой кастрюле смешайте ревень и ½ стакана воды; варить на среднем огне около 5 минут, часто помешивая. Положите сахар и кукурузный крахмал в небольшую миску и хорошо перемешайте; добавьте оставшиеся ½ стакана воды и перемешайте до полного растворения. Добавьте смесь к ревеню и постоянно помешивайте около 1 минуты или пока смесь не закипит и не станет блестеть. Снимите с огня.

Корка:
1 ½ стакана муки
1 ½ стакана овсяных хлопьев
3/4 стакана сахара
1 чайная ложка соды
1 чайная ложка соли
1 стакан растопленного сливочного масла
1 чашка мелко нарезанных грецких орехов, по желанию

В миске смешайте муку, овсянку, сахар, соду, соль и грецкие орехи, если используете. Ингредиенты хорошо перемешайте и влейте растопленное сливочное масло. Выдавите половину смеси в смазанную маслом форму. Выложите с начинкой. Посыпьте оставшимся тестом и аккуратно сожмите пальцами или лопаткой. Выпекайте в разогретой до 350 градусов духовке около 30 минут. Охладите; нарежьте брусочками.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Rice Salad Viva Mexico

Recipe by Jeanne Franke

Serves 6-8
Ingredients:
2 summer squash, diced about the size of corn kernels to make about 2 cups
1 medium onion, diced
2-3 cloves garlic, minced
1 Tbsp oil
2 cups cooked rice
1 can corn, drained
1 can kidney beans, rinsed and drained
1 cup kohlrabi **or** other crunchy vegetable, diced about the size of corn kernels
Dressing:
¼ cup oil
¼ cup lime, or lemon juice or vinegar
1 ½ tsp salt
1 tsp **each** cumin and chili powder
Green onions, sliced
Cilantro, coarsely minced

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Put the tablespoon of oil in a medium sized pan and heat over medium-high. Add onions and garlic, and cook 3-5 minutes, stirring, until the onions soften, then add zucchini. Stir occasionally and cook another 3-4 minutes. Remove from heat and let cool.
In a large bowl combine rice, corn, kidney beans and kohlrabi. In a small bowl combine oil, lime or lemon juice (or vinegar), salt, cumin and chili powder; mix well and pour over rice mixture. Add cooled zucchini and continue to mix thoroughly. Before serving, sprinkle salad with green onions and cilantro and mix well. Taste and add additional acid or spice for more pizzazz.

NOTE: Zucchini or summer squash and onion can be added raw to this salad, but for a little softer flavor it is sautéed in this recipe. The use of canned beans and corn make this salad quick to prepare, but fresh corn and home cooked beans would elevate its flavors. The red beans, white rice and green zucchini pay homage to the Mexican flag, and the combination of beans, corn and rice are rich in plant protein and comfort food.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Rice Salad Viva Mexico

Recipe by Jeanne Franke

Serves 6-8
Ingredients:
2 summer squash, diced about the size of corn kernels to make about 2 cups
1 medium onion, diced
2-3 cloves garlic, minced
1 Tbsp oil
2 cups cooked rice
1 can corn, drained
1 can kidney beans, rinsed and drained
1 cup kohlrabi **or** other crunchy vegetable, diced about the size of corn kernels
Dressing:
¼ cup oil
¼ cup lime, or lemon juice or vinegar
1 ½ tsp salt
1 tsp **each** cumin and chili powder
Green onions, sliced
Cilantro, coarsely minced

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Put the tablespoon of oil in a medium sized pan and heat over medium-high. Add onions and garlic, and cook 3-5 minutes, stirring, until the onions soften, then add zucchini. Stir occasionally and cook another 3-4 minutes. Remove from heat and let cool.
In a large bowl combine rice, corn, kidney beans and kohlrabi. In a small bowl combine oil, lime or lemon juice (or vinegar), salt, cumin and chili powder; mix well and pour over rice mixture. Add cooled zucchini and continue to mix thoroughly. Before serving, sprinkle salad with green onions and cilantro and mix well. Taste and add additional acid or spice for more pizzazz.

NOTE: Zucchini or summer squash and onion can be added raw to this salad, but for a little softer flavor it is sautéed in this recipe. The use of canned beans and corn make this salad quick to prepare, but fresh corn and home cooked beans would elevate its flavors. The red beans, white rice and green zucchini pay homage to the Mexican flag, and the combination of beans, corn and rice are rich in plant protein and comfort food.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de arroz Viva México

Recita de Jeanne Franke

Rinde 6-8 porciones
Ingredientes
2 calabazas de verano, cortadas en cubitos del tamaño de granos de maíz para hacer aproximadamente 2 tazas
1 cebolla mediana, picada
2-3 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite
2 tazas de arroz cocido
1 lata de maíz, escurrido
1 lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
1 taza de colinabo u otra verdura crujiente, cortada en cubitos del tamaño de granos de maíz
Aderezo:
¼ taza de aceite
¼ de taza de lima, o jugo de limón o vinagre
1 ½ cucharadita de sal
1 cucharadita de comino y chile en polvo
Cebollas verdes, en rodajas
Cilantro, picado grueso

Preparación

Lavar: Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Concinar: Ponga la cucharada de aceite en una sartén mediana y caliente a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo, hasta que las cebollas se ablanden, luego agregue los calabacines. Revuelva ocasionalmente y cocine otros 3-4 minutos. Retírelos del fuego y déjelos enfriar.
En un tazón grande combine el arroz, el maíz, los frijoles y el colinabo. En un tazón pequeño, combine el aceite, el jugo de lima o limón (o vinagre), la sal, el comino y el chile en polvo; mezcle bien y vierta sobre la mezcla de arroz. Agregue el calabacín enfriado y continúe mezclando bien. Antes de servir, espolvoree la ensalada con cebollas verdes y cilantro y mezcle bien. Pruébela y agregue ácido o especias adicionales para obtener más dinamismo.

Nota: El calabacín o la calabaza de verano y la cebolla se pueden agregar crudos a esta ensalada, pero para un sabor un poco más suave se saltea en esta receta. El uso de frijoles y maíz enlatados hace que esta ensalada sea rápida de preparar, pero el maíz fresco y los frijoles caseros elevarían sus sabores. Los frijoles rojos, el arroz blanco y las calabacitas verdes rinden homenaje a la bandera mexicana, y la combinación de frijoles, maíz y arroz es rica en proteínas vegetales y alimentos reconfortantes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de arroz Viva México

Recita de Jeanne Franke

Rinde 6-8 porciones
Ingredientes
2 calabazas de verano, cortadas en cubitos del tamaño de granos de maíz para hacer aproximadamente 2 tazas
1 cebolla mediana, picada
2-3 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite
2 tazas de arroz cocido
1 lata de maíz, escurrido
1 lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
1 taza de colinabo u otra verdura crujiente, cortada en cubitos del tamaño de granos de maíz
Aderezo:
¼ taza de aceite
¼ de taza de lima, o jugo de limón o vinagre
1 ½ cucharadita de sal
1 cucharadita de comino y chile en polvo
Cebollas verdes, en rodajas
Cilantro, picado grueso

Preparación

Lavar: Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Concinar: Ponga la cucharada de aceite en una sartén mediana y caliente a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo, hasta que las cebollas se ablanden, luego agregue los calabacines. Revuelva ocasionalmente y cocine otros 3-4 minutos. Retírelos del fuego y déjelos enfriar.
En un tazón grande combine el arroz, el maíz, los frijoles y el colinabo. En un tazón pequeño, combine el aceite, el jugo de lima o limón (o vinagre), la sal, el comino y el chile en polvo; mezcle bien y vierta sobre la mezcla de arroz. Agregue el calabacín enfriado y continúe mezclando bien. Antes de servir, espolvoree la ensalada con cebollas verdes y cilantro y mezcle bien. Pruébela y agregue ácido o especias adicionales para obtener más dinamismo.

Nota: El calabacín o la calabaza de verano y la cebolla se pueden agregar crudos a esta ensalada, pero para un sabor un poco más suave se saltea en esta receta. El uso de frijoles y maíz enlatados hace que esta ensalada sea rápida de preparar, pero el maíz fresco y los frijoles caseros elevarían sus sabores. Los frijoles rojos, el arroz blanco y las calabacitas verdes rinden homenaje a la bandera mexicana, y la combinación de frijoles, maíz y arroz es rica en proteínas vegetales y alimentos reconfortantes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Рисовый салат Вива Мексика

6-8 порций

2 тыквы, нарезанные кубиками размером с кукурузными зернами, чтобы получилось около 2 стаканов
1 средняя луковица, нарезанная кубиками
2-3 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка масла
2 стакана вареного риса
1 банка кукурузы, слить воду
1 банка фасоли, промытая и высушенная
1 стакан кольраби или других хрустящих овощей, нарезанных кубиками размером с кукурузными зернами
Заправка:
¼ стакана масла
¼ стакана лайма, лимонного сока или уксуса
1 ½ чайной ложки соли
по 1 чайной ложке порошка тмина и чили
Зеленый лук, нарезанный
Кинза, крупно нарезанная

Мойте: Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
Положите столовую ложку масла в сковороду среднего размера и нагрейте на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и готовьте 3-5 минут, помешивая, пока лук не станет мягким, затем добавьте кабачки. Время от времени помешивайте и готовьте еще 3-4 минуты. Снимите с огня и дайте остыть.
В большой миске смешайте рис, кукурузу, фасоль и кольраби. В небольшой миске смешайте масло, сок лайма или лимона (или уксус), соль, тмин и порошок чили; хорошо перемешайте и залейте рисовую смесь. Добавьте остывшие кабачки и продолжайте тщательно перемешивать. Перед подачей посыпьте салат зеленым луком и кинзой и хорошо перемешайте. Попробуйте на вкус и добавьте еще кислоты или специи для остроты.

Цуккини или кабачки и лук можно добавить в этот салат в сыром виде, но для более нежного вкуса в этом рецепте их обжаривают.
Использование консервированной фасоли и кукурузы позволяет быстро приготовить этот салат, но свежая кукуруза и домашняя фасоль улучшат его вкус. Красная фасоль, белый рис и зеленый кабачок отдают дань уважения мексиканскому флагу, а сочетание фасоли, кукурузы и риса богато растительными белками и обеспечивает комфортное состояние.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Рисовый салат Вива Мексика

6-8 порций

2 тыквы, нарезанные кубиками размером с кукурузными зернами, чтобы получилось около 2 стаканов
1 средняя луковица, нарезанная кубиками
2-3 зубчика чеснока, измельчить
1 столовая ложка масла
2 стакана вареного риса
1 банка кукурузы, слить воду
1 банка фасоли, промытая и высушенная
1 стакан кольраби или других хрустящих овощей, нарезанных кубиками размером с кукурузными зернами
Заправка:
¼ стакана масла
¼ стакана лайма, лимонного сока или уксуса
1 ½ чайной ложки соли
по 1 чайной ложке порошка тмина и чили
Зеленый лук, нарезанный
Кинза, крупно нарезанная

Мойте: Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
Положите столовую ложку масла в сковороду среднего размера и нагрейте на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и готовьте 3-5 минут, помешивая, пока лук не станет мягким, затем добавьте кабачки. Время от времени помешивайте и готовьте еще 3-4 минуты. Снимите с огня и дайте остыть.
В большой миске смешайте рис, кукурузу, фасоль и кольраби. В небольшой миске смешайте масло, сок лайма или лимона (или уксус), соль, тмин и порошок чили; хорошо перемешайте и залейте рисовую смесь. Добавьте остывшие кабачки и продолжайте тщательно перемешивать. Перед подачей посыпьте салат зеленым луком и кинзой и хорошо перемешайте. Попробуйте на вкус и добавьте еще кислоты или специи для остроты.

Цуккини или кабачки и лук можно добавить в этот салат в сыром виде, но для более нежного вкуса в этом рецепте их обжаривают.
Использование консервированной фасоли и кукурузы позволяет быстро приготовить этот салат, но свежая кукуруза и домашняя фасоль улучшат его вкус. Красная фасоль, белый рис и зеленый кабачок отдают дань уважения мексиканскому флагу, а сочетание фасоли, кукурузы и риса богато растительными белками и обеспечивает комфортное состояние.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Roasted Balsamic Radicchio

Makes 4 Servings

Ingredients:
2 large heads of radicchio (about 1 pound total)
3 tablespoons olive oil
1 tablespoon Italian herbs
Balsamic vinegar (for drizzling)

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Preheat oven to 450°F.
Cut radicchio in half through the core end. Each half is then cut into 3 wedges with some core still attached.
Rinse radicchio wedges in cold water; gently shake off excess water (do not dry completely). Place radicchio in large bowl. Drizzle with olive oil and sprinkle with Italian herbs, salt, and pepper; toss to coat.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
Recipe from Bon Appetit

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Roasted Balsamic Radicchio

Makes 4 Servings

Ingredients:
2 large heads of radicchio (about 1 pound total)
3 tablespoons olive oil
1 tablespoon Italian herbs
Balsamic vinegar (for drizzling)

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Preheat oven to 450°F.
Cut radicchio in half through the core end. Each half is then cut into 3 wedges with some core still attached.
Rinse radicchio wedges in cold water; gently shake off excess water (do not dry completely). Place radicchio in large bowl. Drizzle with olive oil and sprinkle with Italian herbs, salt, and pepper; toss to coat.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
Recipe from Bon Appetit

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Radicchio balsámico tostado

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
2 cabezas grandes de radicchio (achicoria roja), alrededor de 1 libra en total
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas italianas
Vinagre balsámico (para rociar)

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Precaliente el horno a 450°F.

Corta el radicchio por la mitad a través del extremo central. Luego, cada mitad se corta en 3 cuñas con un poco de núcleo aún adherido.

Enjuague los gajos de radicchio en agua fría; sacuda suavemente el exceso de agua (no seque completamente). Coloque la achicoria en un tazón grande. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con hierbas italianas, sal y pimienta; revuelva para cubrir.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Radicchio balsámico tostado

Rinde 4 porciones

Ingredientes:
2 cabezas grandes de radicchio (achicoria roja), alrededor de 1 libra en total
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas italianas
Vinagre balsámico (para rociar)

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Precaliente el horno a 450°F.

Corta el radicchio por la mitad a través del extremo central. Luego, cada mitad se corta en 3 cuñas con un poco de núcleo aún adherido.

Enjuague los gajos de radicchio en agua fría; sacuda suavemente el exceso de agua (no seque completamente). Coloque la achicoria en un tazón grande. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con hierbas italianas, sal y pimienta; revuelva para cubrir.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареный бальзамический радиккио

На 4 порции

Ингредиенты:
2 большие головки радиккио (всего около 1 фунта)
3 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка итальянских трав
Бальзамический уксус (для сбрызгивания)

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 450°F.

Разрежьте радиккио пополам через сердцевину. Затем каждую половинку разрежьте на 3 части с прикрепленной сердцевиной.

Промойте дольки радиккио в холодной воде; аккуратно стряхните лишнюю воду (не высушивая полностью). Положите радиккио в большую миску. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте итальянскими травами, солью и перцем; перемешайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареный бальзамический радиккио

На 4 порции

Ингредиенты:
2 большие головки радиккио (всего около 1 фунта)
3 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка итальянских трав
Бальзамический уксус (для сбрызгивания)

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 450°F.

Разрежьте радиккио пополам через сердцевину. Затем каждую половинку разрежьте на 3 части с прикрепленной сердцевиной.

Промойте дольки радиккио в холодной воде; аккуратно стряхните лишнюю воду (не высушивая полностью). Положите радиккио в большую миску. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте итальянскими травами, солью и перцем; перемешайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Roasted Cabbage Wedges with Onion Dijon Sauce

4 Servings

Ingredients:
½ medium green cabbage
1 tablespoon olive oil
Salt & pepper

Sauce
3 tablespoons butter
2 tablespoons minced fresh onion
1 tablespoon Dijon mustard
½ teaspoon minced garlic
1/8 teaspoon each of salt and pepper
Chopped chives or parsley for serving (optional)

Recipe from anorgoncottage.com

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Heat oven to 450 degrees. Line a baking sheet with parchment or silicone.
Cut cabbage half into four equal wedges and set on prepared baking sheet. Use a pastry brush to coat the cut side of each wedge with oil and sprinkle with salt and pepper. Turn wedges and repeat.
Place the baking sheet in the oven and cook for 10-12 minutes. Flip the wedges and roast until nicely browned, 8-10 minutes more.
Meanwhile, make the sauce by adding all the sauce ingredients to a small saucepan and cook over medium heat until the butter is completely melted.
To serve, place the wedges on a plate, whisk sauce again and drizzle over wedges. Sprinkle with chives or parsley, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Roasted Cabbage Wedges with Onion Dijon Sauce

4 Servings

Ingredients:
½ medium green cabbage
1 tablespoon olive oil
Salt & pepper

Sauce
3 tablespoons butter
2 tablespoons minced fresh onion
1 tablespoon Dijon mustard
½ teaspoon minced garlic
1/8 teaspoon each of salt and pepper
Chopped chives or parsley for serving (optional)

Recipe from anorgoncottage.com

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Heat oven to 450 degrees. Line a baking sheet with parchment or silicone.
Cut cabbage half into four equal wedges and set on prepared baking sheet. Use a pastry brush to coat the cut side of each wedge with oil and sprinkle with salt and pepper. Turn wedges and repeat.
Place the baking sheet in the oven and cook for 10-12 minutes. Flip the wedges and roast until nicely browned, 8-10 minutes more.
Meanwhile, make the sauce by adding all the sauce ingredients to a small saucepan and cook over medium heat until the butter is completely melted.
To serve, place the wedges on a plate, whisk sauce again and drizzle over wedges. Sprinkle with chives or parsley, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Repollo asado con salsa de cebolla y mostaza Dijon

4 porciones

Ingredientes:
½ repollo verde mediano
1 cucharada de aceite de oliva
Sal pimienta

Salsa
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla fresca picada
1 cucharada de mostaza Dijon
½ cucharadita de ajo picado
1/8 de cucharadita de sal y pimienta
Cebollino picado o perejil para servir (opcional)

Receta de anorgoncottage.com

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Caliente el horno a 450 grados. Cubra una bandeja para hornear con pergamino o silicona.
Corte la mitad del repollo en cuatro gajos iguales y colóquelo en una bandeja para hornear preparada. Use una brocha de repostería para cubrir el lado cortado de cada gajo con aceite y espolvoree con sal y pimienta. Gire los gajos y repita.
Coloque la bandeja para hornear en el horno y cocine durante 10-12 minutos. Voltea los gajos y asa hasta que estén bien dorados, de 8 a 10 minutos más.
Mientras tanto, prepare la salsa agregando todos los ingredientes de la salsa en una cacerola pequeña y cocine a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita por completo.
Para servir, coloque los gajos en un plato, vuelva a batir la salsa y rocíe sobre los gajos. Espolvoree con cebollino o perejil, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Repollo asado con salsa de cebolla y mostaza Dijon

4 porciones

Ingredientes:
½ repollo verde mediano
1 cucharada de aceite de oliva
Sal pimienta

Salsa
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla fresca picada
1 cucharada de mostaza Dijon
½ cucharadita de ajo picado
1/8 de cucharadita de sal y pimienta
Cebollino picado o perejil para servir (opcional)

Receta de anorgoncottage.com

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Caliente el horno a 450 grados. Cubra una bandeja para hornear con pergamino o silicona.
Corte la mitad del repollo en cuatro gajos iguales y colóquelo en una bandeja para hornear preparada. Use una brocha de repostería para cubrir el lado cortado de cada gajo con aceite y espolvoree con sal y pimienta. Gire los gajos y repita.
Coloque la bandeja para hornear en el horno y cocine durante 10-12 minutos. Voltea los gajos y asa hasta que estén bien dorados, de 8 a 10 minutos más.
Mientras tanto, prepare la salsa agregando todos los ingredientes de la salsa en una cacerola pequeña y cocine a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita por completo.
Para servir, coloque los gajos en un plato, vuelva a batir la salsa y rocíe sobre los gajos. Espolvoree con cebollino o perejil, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареные дольки капусты с луковым дижонским соусом

4 порции
Ингредиенты:
½ средней зеленой капусты
1 столовая ложка оливкового масла
Соль, перец
Соус
3 столовые ложки сливочного масла
2 столовые ложки измельченного свежего лука
1 столовая ложка дижонской горчицы (Dijon)
½ чайной ложки измельченного чеснока
по 1/8 чайной ложки соли и перца
Нарезанный зеленый лук или петрушка для подачи (по желанию)

Рецепт из anorgoncottage.com

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 450 градусов. Застелите противень пергаментом или силиконом.
Половину капусты разрежьте на четыре равные части и положите на подготовленный противень. Используйте кондитерскую кисть, чтобы смазать срезанную сторону каждого ломтика маслом и посыпать солью и перцем. Поверните дольки и повторите.
Поставьте противень в духовку и готовьте 10-12 минут. Переверните ломтики и запекайте, пока они хорошо не подрумянятся, еще 8-10 минут.
Тем временем приготовьте соус, поместив все ингредиенты для соуса в небольшую кастрюлю и готовьте на среднем огне, пока масло полностью не растает.
Для подачи положите дольки на тарелку, еще раз взбейте соус и сбрызните дольки. По желанию посыпьте зеленью или петрушкой.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареные дольки капусты с луковым дижонским соусом

4 порции
Ингредиенты:
½ средней зеленой капусты
1 столовая ложка оливкового масла
Соль, перец
Соус
3 столовые ложки сливочного масла
2 столовые ложки измельченного свежего лука
1 столовая ложка дижонской горчицы (Dijon)
½ чайной ложки измельченного чеснока
по 1/8 чайной ложки соли и перца
Нарезанный зеленый лук или петрушка для подачи (по желанию)

Рецепт из anorgoncottage.com

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 450 градусов. Застелите противень пергаментом или силиконом.
Половину капусты разрежьте на четыре равные части и положите на подготовленный противень. Используйте кондитерскую кисть, чтобы смазать срезанную сторону каждого ломтика маслом и посыпать солью и перцем. Поверните дольки и повторите.
Поставьте противень в духовку и готовьте 10-12 минут. Переверните ломтики и запекайте, пока они хорошо не подрумянятся, еще 8-10 минут.
Тем временем приготовьте соус, поместив все ингредиенты для соуса в небольшую кастрюлю и готовьте на среднем огне, пока масло полностью не растает.
Для подачи положите дольки на тарелку, еще раз взбейте соус и сбрызните дольки. По желанию посыпьте зеленью или петрушкой.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Roasted Delicata Squash

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
1 Delicata squash, washed and dried
1 Tbsp **each** butter and oil
Salt and pepper

Directions
Wash hands with soap and water. Preheat oven to 425 degrees.
Trim both ends of the squash. Then stand it on end, and using a large, sharp knife, slice it lengthwise down through the center of the squash, creating two even halves. Use a sturdy spoon to scrape and discard seeds and fibrous flesh.
Place squash halves cut-side down on a large cutting board. Cut each squash half crosswise into 1/2-inch-thick slices.
Put butter and oil on a large rimmed baking sheet and pop into the hot oven for a few minutes, until the butter is melted. Swirl around covering the entire pan with oil. Transfer the squash pieces onto the pan, then turn them over so each piece has been coated with the oil. Season with salt and pepper. Roast until squash slices are golden brown on the bottom, about 15 minutes. Using tongs or a fork turn each piece, then sprinkle with salt and pepper and return to oven and continue to roast until second side is golden brown, about 10-12 minutes. Remove pan from oven and transfer to a serving plate.
Note: Delicata squash skin is edible, which means it doesn't need to be peeled.
This roasted squash is a blank canvas. Roasting caramelizes and mellows its flavors, and easily accommodates whatever additional spices or herbs you may wish to include. To get great browning in this recipe the squash slices need ample room on the baking sheet; if they're crowded together, they'll steam instead of caramelize.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Roasted Delicata Squash

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
1 Delicata squash, washed and dried
1 Tbsp **each** butter and oil
Salt and pepper

Directions
Wash hands with soap and water. Preheat oven to 425 degrees.
Trim both ends of the squash. Then stand it on end, and using a large, sharp knife, slice it lengthwise down through the center of the squash, creating two even halves. Use a sturdy spoon to scrape and discard seeds and fibrous flesh.
Place squash halves cut-side down on a large cutting board. Cut each squash half crosswise into 1/2-inch-thick slices.
Put butter and oil on a large rimmed baking sheet and pop into the hot oven for a few minutes, until the butter is melted. Swirl around covering the entire pan with oil. Transfer the squash pieces onto the pan, then turn them over so each piece has been coated with the oil. Season with salt and pepper. Roast until squash slices are golden brown on the bottom, about 15 minutes. Using tongs or a fork turn each piece, then sprinkle with salt and pepper and return to oven and continue to roast until second side is golden brown, about 10-12 minutes. Remove pan from oven and transfer to a serving plate.
Note: Delicata squash skin is edible, which means it doesn't need to be peeled.
This roasted squash is a blank canvas. Roasting caramelizes and mellows its flavors, and easily accommodates whatever additional spices or herbs you may wish to include. To get great browning in this recipe the squash slices need ample room on the baking sheet; if they're crowded together, they'll steam instead of caramelize.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Calabaza Delicata asada

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:

1 calabaza Delicata, lavada y seca

1 cucharada de mantequilla y aceite

Sal y pimienta

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Precaliente el horno a 425 grados.
Corte ambos extremos de la calabaza. Luego colóquela de punta y, con un cuchillo grande y afilado, córtela a lo largo por el centro de la calabaza, creando dos mitades iguales. Use una cuchara resistente para raspar y desechar las semillas y la pulpa fibrosa.
Coloque las mitades de calabaza con el lado cortado hacia abajo en una tabla de cortar grande. Corte cada mitad de calabaza transversalmente en rebanadas de 1/2 pulgada de grosor.
Coloque la mantequilla y el aceite en una bandeja para hornear con borde grande y póngala en el horno caliente durante unos minutos, hasta que la mantequilla se derrita. Gire cubriendo toda la sartén con aceite. Transfiere los trozos de calabaza a la sartén, luego dales la vuelta para que cada pieza quede cubierta con el aceite. Condimente con sal y pimienta. Ase hasta que las rodajas de calabaza estén doradas en la parte inferior, aproximadamente 15 minutos. Usando pinzas o un tenedor, gire cada pieza, luego espolvoree con sal y pimienta y regrese al horno y continúe asando hasta que el segundo lado esté dorado, aproximadamente 10-12 minutos. Retire la fuente del horno y transfiérala a un plato para servir.
Nota: la piel de la calabaza Delicata es comestible, lo que significa que no es necesario pelarla.
Esta calabaza asada es un lienzo en blanco. El tostado carameliza y suaviza sus sabores, y se adapta fácilmente a cualquier especia o hierba adicional que desee incluir. Para obtener un buen dorado en esta receta, las rodajas de calabaza necesitan mucho espacio en la bandeja para hornear; si están amontonados, se cocinarán al vapor en lugar de caramelizarse.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Calabaza Delicata asada

Receta de Jeanne Franke

Ingredientes:

1 calabaza Delicata, lavada y seca

1 cucharada de mantequilla y aceite

Sal y pimienta

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Precaliente el horno a 425 grados.
Corte ambos extremos de la calabaza. Luego colóquela de punta y, con un cuchillo grande y afilado, córtela a lo largo por el centro de la calabaza, creando dos mitades iguales. Use una cuchara resistente para raspar y desechar las semillas y la pulpa fibrosa.
Coloque las mitades de calabaza con el lado cortado hacia abajo en una tabla de cortar grande. Corte cada mitad de calabaza transversalmente en rebanadas de 1/2 pulgada de grosor.
Coloque la mantequilla y el aceite en una bandeja para hornear con borde grande y póngala en el horno caliente durante unos minutos, hasta que la mantequilla se derrita. Gire cubriendo toda la sartén con aceite. Transfiere los trozos de calabaza a la sartén, luego dales la vuelta para que cada pieza quede cubierta con el aceite. Condimente con sal y pimienta. Ase hasta que las rodajas de calabaza estén doradas en la parte inferior, aproximadamente 15 minutos. Usando pinzas o un tenedor, gire cada pieza, luego espolvoree con sal y pimienta y regrese al horno y continúe asando hasta que el segundo lado esté dorado, aproximadamente 10-12 minutos. Retire la fuente del horno y transfiérala a un plato para servir.
Nota: la piel de la calabaza Delicata es comestible, lo que significa que no es necesario pelarla.
Esta calabaza asada es un lienzo en blanco. El tostado carameliza y suaviza sus sabores, y se adapta fácilmente a cualquier especia o hierba adicional que desee incluir. Para obtener un buen dorado en esta receta, las rodajas de calabaza necesitan mucho espacio en la bandeja para hornear; si están amontonados, se cocinarán al vapor en lugar de caramelizarse.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареная тыква Деликата

Рецепт *Jeanne Franke*

Ингредиенты:

1 тыква Деликата, вымытая и обсушенная

по 1 столовой ложке сливочного и растительного масла

Соль и перец

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 425 градусов.
Обрежьте оба конца тыквы. Затем поставьте ее дыбом и с помощью большого острого ножа разрежьте его вдоль по центру тыквы, образовав две ровные половинки. Используйте прочную ложку, чтобы очистить и выбросить семена и волокнистую мякоть.
Положите половинки тыквы срезом вниз на большую разделочную доску. Нарежьте каждую половинку тыквы поперек на ломтики толщиной 1/2 дюйма.
Положите сливочное и растительное масло на большой противень с бортиками и поставьте в горячую духовку на несколько минут, пока масло не растает. Вращайте вокруг, покрывая всю противень маслом.
Переложите кусочки тыквы на противень, затем переверните их, чтобы каждый кусочек был покрыт маслом. Приправьте солью и перцем. Запекайте, пока ломтики тыквы не станут золотисто-коричневыми снизу, около 15 минут. С помощью щипцов или вилки переверните каждый кусок, затем посыпьте солью и перцем, верните в духовку и продолжайте запекать, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, около 10-12 минут. Достаньте форму из духовки и переложите на сервировочную тарелку.
Примечание. Кожица тыквы Деликата съедобна, а это означает, что ее не нужно очищать от кожуры. Этот жареный кабачок — чистый холст. Обжарка карамелизует и смягчает его вкус, а также легко вмещает любые дополнительные специи или травы, которые вы можете добавить. Чтобы хорошо подрумяниться в этом рецепте, ломтикам тыквы нужно достаточно места на противне; если они стоят вместе, они будут париться, а не карамелизоваться.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареная тыква Деликата

Рецепт *Jeanne Franke*

Ингредиенты:

1 тыква Деликата, вымытая и обсушенная

по 1 столовой ложке сливочного и растительного масла

Соль и перец

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Разогрейте духовку до 425 градусов.
Обрежьте оба конца тыквы. Затем поставьте ее дыбом и с помощью большого острого ножа разрежьте его вдоль по центру тыквы, образовав две ровные половинки. Используйте прочную ложку, чтобы очистить и выбросить семена и волокнистую мякоть.
Положите половинки тыквы срезом вниз на большую разделочную доску. Нарежьте каждую половинку тыквы поперек на ломтики толщиной 1/2 дюйма.
Положите сливочное и растительное масло на большой противень с бортиками и поставьте в горячую духовку на несколько минут, пока масло не растает. Вращайте вокруг, покрывая всю противень маслом.
Переложите кусочки тыквы на противень, затем переверните их, чтобы каждый кусочек был покрыт маслом. Приправьте солью и перцем. Запекайте, пока ломтики тыквы не станут золотисто-коричневыми снизу, около 15 минут. С помощью щипцов или вилки переверните каждый кусок, затем посыпьте солью и перцем, верните в духовку и продолжайте запекать, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, около 10-12 минут. Достаньте форму из духовки и переложите на сервировочную тарелку.
Примечание. Кожица тыквы Деликата съедобна, а это означает, что ее не нужно очищать от кожуры. Этот жареный кабачок — чистый холст. Обжарка карамелизует и смягчает его вкус, а также легко вмещает любые дополнительные специи или травы, которые вы можете добавить. Чтобы хорошо подрумяниться в этом рецепте, ломтикам тыквы нужно достаточно места на противне; если они стоят вместе, они будут париться, а не карамелизоваться.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками

Roasted Rhubarb & Roots

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

2 medium sized potatoes, peeled and cut into 1” chunks
2-3 carrots, peeled and cut into 2” length chunks
2 small-medium beets, peeled and cut into quarters or 6 wedges
2-3 market turnips, scrubbed and cut into quarters or 6 wedges
2-3 stalks rhubarb, trimmed of any leaves, and sliced in 2” lengths
Oil
Seasonings – Salt, pepper, cumin, fennel, red pepper flakes, garlic granules, Italian seasoning, etc.

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Preheat oven to 400 degrees. In a small bowl, toss potatoes with a small drizzle of oil and season generously with herbs and spices and a little salt. Mix well and transfer to baking pan. Repeat for carrots and beets. Doing this separately will keep everything from turning pink and allow you to individually season the vegetables according to your taste preferences.
Roast in 400 degree oven for 20 minutes.
Repeat oil and seasonings with turnips* and rhubarb, add to roasting pan and continue roasting for 10 minutes.
Turnips will be firm-tender with 10 minutes cooking. If you wish softer centers add them along with the first vegetables for a total of 30 minutes cooking.

*This surprising combination of sweet root vegetables and tart rhubarb is delicious. A spike of pepper and red pepper adds zip.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA’S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Roasted Rhubarb & Roots

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

2 medium sized potatoes, peeled and cut into 1” chunks
2-3 carrots, peeled and cut into 2” length chunks
2 small-medium beets, peeled and cut into quarters or 6 wedges
2-3 market turnips, scrubbed and cut into quarters or 6 wedges
2-3 stalks rhubarb, trimmed of any leaves, and sliced in 2” lengths
Oil
Seasonings – Salt, pepper, cumin, fennel, red pepper flakes, garlic granules, Italian seasoning, etc.

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold water. Preheat oven to 400 degrees. In a small bowl, toss potatoes with a small drizzle of oil and season generously with herbs and spices and a little salt. Mix well and transfer to baking pan. Repeat for carrots and beets. Doing this separately will keep everything from turning pink and allow you to individually season the vegetables according to your taste preferences.
Roast in 400 degree oven for 20 minutes.
Repeat oil and seasonings with turnips* and rhubarb, add to roasting pan and continue roasting for 10 minutes.
Turnips will be firm-tender with 10 minutes cooking. If you wish softer centers add them along with the first vegetables for a total of 30 minutes cooking.

*This surprising combination of sweet root vegetables and tart rhubarb is delicious. A spike of pepper and red pepper adds zip.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA’S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ruibarbo y raíces tostadas

Receta de Jeanne Franke

4-6 porciones

Ingredientes:
2 papas medianas, peladas y cortadas en trozos de 1”
2-3 zanahorias, peladas y cortadas en trozos de 2” de largo
2 remolachas pequeñas-medianas, peladas y cortadas en cuartos o 6 gajos
2-3 nabos de mercado, lavados y cortados en cuartos o 6 gajos
2-3 tallos de ruibarbo, sin hojas y cortados en rodajas de 2” de largo
Aceite
Condimentos: sal, pimienta, comino, hinojo, hojuelas de pimiento rojo, ajo granulado, condimento italiano, etc.

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo agua fría. Precaliente el horno a 400 grados F. En un tazón pequeño, mezcle las papas con un chorrito de aceite y sazone generosamente con hierbas y especias y un poco de sal. Mezcle bien y transfiera a una bandeja para hornear. Repita con las zanahorias y las remolachas. Hacer esto por separado evitará que todo se vuelva rosado y le permitirá sazonar individualmente las verduras de acuerdo con sus preferencias de sabor. Cocine en el horno a 400 grados durante 20 minutos.

Repita el aceite y los condimentos con los nabos* y el ruibarbo, agréguelos a la bandeja para hornear y continúe cocinando durante 10 minutos. Los nabos estarán firmes pero tiernos con 10 minutos de cocción. Si desea los centros más tiernos agréguelos junto con las primeras verduras para un total de 30 minutos de cocción.

*Esta sorprendente combinación de tubérculos dulces y ruibarbo agrio es deliciosa. Un pincho de pimienta y pimienta roja agrega el sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ruibarbo y raíces tostadas

Receta de Jeanne Franke

4-6 porciones

Ingredientes:
2 papas medianas, peladas y cortadas en trozos de 1”
2-3 zanahorias, peladas y cortadas en trozos de 2” de largo
2 remolachas pequeñas-medianas, peladas y cortadas en cuartos o 6 gajos
2-3 nabos de mercado, lavados y cortados en cuartos o 6 gajos
2-3 tallos de ruibarbo, sin hojas y cortados en rodajas de 2” de largo
Aceite
Condimentos: sal, pimienta, comino, hinojo, hojuelas de pimiento rojo, ajo granulado, condimento italiano, etc.

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo agua fría. Precaliente el horno a 400 grados F. En un tazón pequeño, mezcle las papas con un chorrito de aceite y sazone generosamente con hierbas y especias y un poco de sal. Mezcle bien y transfiera a una bandeja para hornear. Repita con las zanahorias y las remolachas. Hacer esto por separado evitará que todo se vuelva rosado y le permitirá sazonar individualmente las verduras de acuerdo con sus preferencias de sabor. Cocine en el horno a 400 grados durante 20 minutos.

Repita el aceite y los condimentos con los nabos* y el ruibarbo, agréguelos a la bandeja para hornear y continúe cocinando durante 10 minutos. Los nabos estarán firmes pero tiernos con 10 minutos de cocción. Si desea los centros más tiernos agréguelos junto con las primeras verduras para un total de 30 minutos de cocción.

*Esta sorprendente combinación de tubérculos dulces y ruibarbo agrio es deliciosa. Un pincho de pimienta y pimienta roja agrega el sabor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареный ревень и корнеплоды

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порций

Ингредиенты:
2 картофелины среднего размера, очищенные и нарезанные на кусочки по 1 дюйму
2-3 моркови, очищенные и нарезанные на кусочки длиной 2 дюйма
2 маленькие-средние свеклы, очищенные и нарезанные на четвертинки или 6 долек
2-3 товарные репы, очищенные и нарезанные на четвертинки или 6 долек
2-3 стебля ревеня, очищенные от любых листьев и нарезанные на кусочки по 2 дюйма
Растительное масло
Приправы — соль, перец, тмин, фенхель, хлопья красного перца, чесночные гранулы, итальянская приправа и т. д.

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 400 градусов. В небольшой миске смешайте картофель с небольшим количеством масла и щедро приправьте травами, специями и небольшим количеством соли. Хорошо перемешайте и переложите в форму для запекания. Повторите для моркови и свеклы. Делая это отдельно, вы предотвратите окрашивание овощей в розовый цвет и сможете индивидуально приправить овощи в соответствии с вашими вкусовыми предпочтениями. Запекайте в разогретой до 400 градусов духовке 20 минут.
Повторите масло и приправы с репой* и ревенем, добавьте в жаровню и продолжайте жарить в течение 10 минут.
Репа станет твердо-мягкой через 10 минут. Если вы хотите получить более мягкие серединки, добавьте ее вместе с первыми овощами, готовя итого 30 минут.

* Это удивительное сочетание сладких корнеплодов и терпкого ревеня восхитительно. Шип черного и красного перца добавит новые оттенки вкуса.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареный ревень и корнеплоды

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порций

Ингредиенты:
2 картофелины среднего размера, очищенные и нарезанные на кусочки по 1 дюйму
2-3 моркови, очищенные и нарезанные на кусочки длиной 2 дюйма
2 маленькие-средние свеклы, очищенные и нарезанные на четвертинки или 6 долек
2-3 товарные репы, очищенные и нарезанные на четвертинки или 6 долек
2-3 стебля ревеня, очищенные от любых листьев и нарезанные на кусочки по 2 дюйма
Растительное масло
Приправы — соль, перец, тмин, фенхель, хлопья красного перца, чесночные гранулы, итальянская приправа и т. д.

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 400 градусов. В небольшой миске смешайте картофель с небольшим количеством масла и щедро приправьте травами, специями и небольшим количеством соли. Хорошо перемешайте и переложите в форму для запекания. Повторите для моркови и свеклы. Делая это отдельно, вы предотвратите окрашивание овощей в розовый цвет и сможете индивидуально приправить овощи в соответствии с вашими вкусовыми предпочтениями. Запекайте в разогретой до 400 градусов духовке 20 минут.
Повторите масло и приправы с репой* и ревенем, добавьте в жаровню и продолжайте жарить в течение 10 минут.
Репа станет твердо-мягкой через 10 минут. Если вы хотите получить более мягкие серединки, добавьте ее вместе с первыми овощами, готовя итого 30 минут.

* Это удивительное сочетание сладких корнеплодов и терпкого ревеня восхитительно. Шип черного и красного перца добавит новые оттенки вкуса.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Roasted Roots with Rosemary Citrus Vinaigrette

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients

8-10 cups mixed vegetables such as rutabaga, turnip, carrot, celeriac, kohlrabi, beets, scrubbed and peeled (except for carrots and tender turnips) and cut into ¾ inch dice (see note)
Salt
Olive oil

Vinaigrette- See note for variations
Juice of 1 small orange
Juice of 1 lime
Juice of ½ lemon
2 tablespoons wine vinegar
1 teaspoon honey
½ cup olive oil
1 ½ teaspoons finely chopped rosemary
½ teaspoon red pepper flakes or minced fresh chilies
½ teaspoon salt, more to taste
Ground black pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOKING: Preheat oven to 400 degrees. Spread the vegetables on two sheet pans. Drizzle with a little olive oil and sprinkle with salt. Roast, rotating the pans after 10 minutes, for about 20-25 minutes until just tender and beginning to brown around the edges.

Meanwhile put the vinaigrette ingredients in small jar with a tight-fitting lid and shake well. Taste the vinaigrette. It should be bright and well seasoned.

Toss the roasted vegetables with about 1/3 of the vinaigrette, adding more as needed. Serve warm or at room temperature. The remainder of the dressing will keep for a week.

NOTE: This is delicious with most any combination of winter vegetables and roots. Cut the vegetables into small dice but if you don't have the time, bigger chunks will work fine too; they'll just take a bit longer to roast. Variations: If you don't have lemons, limes and oranges just use one and adjust with a little more honey and/or vinegar to achieve a nicely balanced sweet/tart vinaigrette.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Roasted Roots with Rosemary Citrus Vinaigrette

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients

8-10 cups mixed vegetables such as rutabaga, turnip, carrot, celeriac, kohlrabi, beets, scrubbed and peeled (except for carrots and tender turnips) and cut into ¾ inch dice (see note)
Salt
Olive oil

Vinaigrette- See note for variations
Juice of 1 small orange
Juice of 1 lime
Juice of ½ lemon
2 tablespoons wine vinegar
1 teaspoon honey
½ cup olive oil
1 ½ teaspoons finely chopped rosemary
½ teaspoon red pepper flakes or minced fresh chilies
½ teaspoon salt, more to taste
Ground black pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOKING: Preheat oven to 400 degrees. Spread the vegetables on two sheet pans. Drizzle with a little olive oil and sprinkle with salt. Roast, rotating the pans after 10 minutes, for about 20-25 minutes until just tender and beginning to brown around the edges.

Meanwhile put the vinaigrette ingredients in small jar with a tight-fitting lid and shake well. Taste the vinaigrette. It should be bright and well seasoned.

Toss the roasted vegetables with about 1/3 of the vinaigrette, adding more as needed. Serve warm or at room temperature. The remainder of the dressing will keep for a week.

NOTE: This is delicious with most any combination of winter vegetables and roots. Cut the vegetables into small dice but if you don't have the time, bigger chunks will work fine too; they'll just take a bit longer to roast. Variations: If you don't have lemons, limes and oranges just use one and adjust with a little more honey and/or vinegar to achieve a nicely balanced sweet/tart vinaigrette.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Vegetales de raíces asados con vinagreta de romero y cítricos

Para 4 personas

8-10 tazas de vegetales mixtos como nabo sueco, nabos, zanahoria, raíz de apio, colinabo, remolacha, lavados y pelados (excepto las zanahorias y los nabos tiernos) y cortados en cubos de ¾ de pulgada (ver nota)
Sal
Aceite de oliva
Vinagreta: Ver *Nota*
Jugo de 1 naranja pequeña
Jugo de 1 lima
Jugo de 1/2 limón
2 cucharadas de vinagre de vino
1 cucharadita de miel
½ taza de aceite de oliva
1 ½ cucharadita de romero finamente picado
½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo o algunos chiles frescos picados
1/2 cucharadita de sal, más al gusto
Pimienta negra recién molida

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
COCINAR: Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
Extienda las verduras en dos bandejas. Rocíe con un poco de aceite de oliva y espolvoree con sal. Cocine, rotando las bandejas después de 10 minutos, por unos 20-25 minutos en total hasta que estén tiernos y comiencen a dorarse alrededor de los bordes.
Mientras tanto, ponga los ingredientes de la vinagreta en un frasco pequeño con tapa hermética y agite bien. Pruebe la vinagreta. Debe ser brillante y bien sazonada.
Mezcle las verduras asadas con aproximadamente 1/3 de la vinagreta, agregando más según sea necesario. Sirva tibio o a temperatura ambiente. El resto del aderezo de vinagreta se mantendrá durante una semana.
NOTA: Esto es delicioso con la mayoría de las combinaciones de verduras y vegetales de raíz de invierno. Corte las verduras en forma de dados bastante pequeños, pero si no tiene tiempo, los trozos más grandes también funcionarán bien; solo tardarán un poco más en cocinarse.
Variaciones: si no tiene limones, limas y naranjas, utilice sólo el producto que tenga y ajústelo con un poco más de miel y/o vinagre para lograr una vinagreta dulce/ácida bien equilibrada.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Vegetales de raíces asados con vinagreta de romero y cítricos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

8-10 tazas de vegetales mixtos como nabo sueco, nabos, zanahoria, raíz de apio, colinabo, remolacha, lavados y pelados (excepto las zanahorias y los nabos tiernos) y cortados en cubos de ¾ de pulgada (ver nota)
Sal
Aceite de oliva
Vinagreta: Ver *Nota*
Jugo de 1 naranja pequeña
Jugo de 1 lima
Jugo de 1/2 limón
2 cucharadas de vinagre de vino
1 cucharadita de miel
½ taza de aceite de oliva
1 ½ cucharadita de romero finamente picado
½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo o algunos chiles frescos picados
1/2 cucharadita de sal, más al gusto
Pimienta negra recién molida

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
COCINAR: Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
Extienda las verduras en dos bandejas. Rocíe con un poco de aceite de oliva y espolvoree con sal. Cocine, rotando las bandejas después de 10 minutos, por unos 20-25 minutos en total hasta que estén tiernos y comiencen a dorarse alrededor de los bordes.
Mientras tanto, ponga los ingredientes de la vinagreta en un frasco pequeño con tapa hermética y agite bien. Pruebe la vinagreta. Debe ser brillante y bien sazonada.
Mezcle las verduras asadas con aproximadamente 1/3 de la vinagreta, agregando más según sea necesario. Sirva tibio o a temperatura ambiente. El resto del aderezo de vinagreta se mantendrá durante una semana.
NOTA: Esto es delicioso con la mayoría de las combinaciones de verduras y vegetales de raíz de invierno. Corte las verduras en forma de dados bastante pequeños, pero si no tiene tiempo, los trozos más grandes también funcionarán bien; solo tardarán un poco más en cocinarse.
Variaciones: si no tiene limones, limas y naranjas, utilice sólo el producto que tenga y ajústelo con un poco más de miel y/o vinagre para lograr una vinagreta dulce/ácida bien equilibrada.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареные корнеплоды с цитрусовым винегретом с розмарино

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты на 4 порции

8–10 стаканов смешанных овощей, таких как брюква, репа, морковь, сельдерей, кольраби, свекла, очищенных (кроме моркови и нежной репы), нарезанных кубиками размером ¾ дюйма (см. примеч.)
Соль
Оливковое масло
Винегрет — варианты см. в примечании.
Сок 1 небольшого апельсина
Сок 1 лайма
Сок ½ лимона
2 столовые ложки винного уксуса
1 чайная ложка меда
½ стакана оливкового масла
1 ½ ч. ложки мелко нарезанного розмарина
½ чайной ложки хлопьев красного перца или измельченного свежего чили
½ ч. ложки соли, можно больше по вкусу
Молотый черный перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте духовку до 400 градусов. Разложите овощи по двум противням. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла и посыпьте солью. Запекайте, переворачивая противни каждые 10 минут, всего примерно 20-25 минут, пока овощи не станут мягкими и не начнут подрумяниваться по краям.
Тем временем поместите ингредиенты винегрета в маленькую банку с плотно закрывающейся крышкой и хорошо встряхните. Попробуйте винегрет. Он должен быть ярким и хорошо приправленным.
Перемешайте жареные овощи примерно с 1/3 заправки, добавляя больше по мере необходимости. Подавайте теплыми или комнатной температуры. Остатки винегрета храните в течении недели.
ПРИМЕЧАНИЕ: Это восхитительно с любой комбинацией зимних овощей и корнеплодов. Нарежьте овощи мелкими кубиками, но если у вас нет времени, подойдут и более крупные кусочки; они просто будут жариться немного дольше. Вариации: если у вас нет лимонов, лаймов и апельсинов, просто используйте один и добавьте немного больше меда и/или уксуса, чтобы получить хорошо сбалансированный сладко-терпкий винегрет.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареные корнеплоды с цитрусовым винегретом с розмарино

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты на 4 порции

8–10 стаканов смешанных овощей, таких как брюква, репа, морковь, сельдерей, кольраби, свекла, очищенных (кроме моркови и нежной репы), нарезанных кубиками размером ¾ дюйма (см. примеч.)
Соль
Оливковое масло
Винегрет — варианты см. в примечании.
Сок 1 небольшого апельсина
Сок 1 лайма
Сок ½ лимона
2 столовые ложки винного уксуса
1 чайная ложка меда
½ стакана оливкового масла
1 ½ ч. ложки мелко нарезанного розмарина
½ чайной ложки хлопьев красного перца или измельченного свежего чили
½ ч. ложки соли, можно больше по вкусу
Молотый черный перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте духовку до 400 градусов. Разложите овощи по двум противням. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла и посыпьте солью. Запекайте, переворачивая противни каждые 10 минут, всего примерно 20-25 минут, пока овощи не станут мягкими и не начнут подрумяниваться по краям.
Тем временем поместите ингредиенты винегрета в маленькую банку с плотно закрывающейся крышкой и хорошо встряхните. Попробуйте винегрет. Он должен быть ярким и хорошо приправленным.
Перемешайте жареные овощи примерно с 1/3 заправки, добавляя больше по мере необходимости. Подавайте теплыми или комнатной температуры. Остатки винегрета храните в течении недели.
ПРИМЕЧАНИЕ: Это восхитительно с любой комбинацией зимних овощей и корнеплодов. Нарежьте овощи мелкими кубиками, но если у вас нет времени, подойдут и более крупные кусочки; они просто будут жариться немного дольше. Вариации: если у вас нет лимонов, лаймов и апельсинов, просто используйте один и добавьте немного больше меда и/или уксуса, чтобы получить хорошо сбалансированный сладко-терпкий винегрет.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Root Vegetable Fries

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 large turnip
1 rutabaga
2 parsnips
1 medium sized potato
3 tablespoons oil
Salt and pepper

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Preheat oven to 425 degrees.
Cut each into thin strips, about ½-inch by ½-inch, and a few inches long. Ideally you will have at least 4 cups of vegetables. Place the cut fries into a large bowl and toss with oil; season with salt and pepper and toss again.

Spread the fries out on a large baking sheet. Use two pans if necessary so all vegetables are in a single layer. Bake for 20 minutes, then turn the fries and bake for another 25 minutes, turning again halfway through, until crisp and golden.

These fries are tasty just as they come from the oven, however a ranch dip or spicy salsa are also possibilities.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Root Vegetable Fries

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 large turnip
1 rutabaga
2 parsnips
1 medium sized potato
3 tablespoons oil
Salt and pepper

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Preheat oven to 425 degrees.
Cut each into thin strips, about ½-inch by ½-inch, and a few inches long. Ideally you will have at least 4 cups of vegetables. Place the cut fries into a large bowl and toss with oil; season with salt and pepper and toss again.

Spread the fries out on a large baking sheet. Use two pans if necessary so all vegetables are in a single layer. Bake for 20 minutes, then turn the fries and bake for another 25 minutes, turning again halfway through, until crisp and golden.

These fries are tasty just as they come from the oven, however a ranch dip or spicy salsa are also possibilities.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Papas fritas con tubérculos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 nabo grande
1 colinabo
2 chirivías
1 papa mediana
3 cucharadas de aceite
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Precaliente el horno a 425 grados.
Corta cada tubérculo en tiras finas, de aproximadamente ½ pulgada por ½ pulgada y unas pocas pulgadas de largo. Lo ideal es que tenga al menos 4 tazas de vegetales. Coloque los vegetales cortados en un tazón grande y mezcle con aceite; sazone con sal y pimienta y revuelva nuevamente.
Extienda los vegetales en una bandeja grande para hornear. Use dos sartenes si es necesario para que todas las verduras estén en una sola capa. Hornee por 20 minutos, luego voltee las papas fritas y hornee por otros 25 minutos, volteando nuevamente a la mitad, hasta que estén crujientes y doradas.

Estas papas fritas son sabrosas tal como salen del horno, sin embargo, también se pueden usar una salsa ranchera o una salsa picante.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Papas fritas con tubérculos

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 nabo grande
1 colinabo
2 chirivías
1 papa mediana
3 cucharadas de aceite
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Precaliente el horno a 425 grados.
Corta cada tubérculo en tiras finas, de aproximadamente ½ pulgada por ½ pulgada y unas pocas pulgadas de largo. Lo ideal es que tenga al menos 4 tazas de vegetales. Coloque los vegetales cortados en un tazón grande y mezcle con aceite; sazone con sal y pimienta y revuelva nuevamente.
Extienda los vegetales en una bandeja grande para hornear. Use dos sartenes si es necesario para que todas las verduras estén en una sola capa. Hornee por 20 minutos, luego voltee las papas fritas y hornee por otros 25 minutos, volteando nuevamente a la mitad, hasta que estén crujientes y doradas.

Estas papas fritas son sabrosas tal como salen del horno, sin embargo, también se pueden usar una salsa ranchera o una salsa picante.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Картофель фри из корнеплодов

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 большая репа
1 брюква
2 пастернака
1 картофелина среднего размера
3 столовые ложки растительного масла
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 425 градусов.
Нарежьте корнеплоды на тонкие полоски размером примерно ½ дюйма на ½ дюйма и длиной несколько дюймов. Идеально у вас должно быть не менее 4 стаканов овощей. Поместите нарезанный картофель в большую миску и смешайте с маслом; приправьте солью и перцем и снова перемешайте.
Разложите картофель фри на большом противне. При необходимости используйте две противни, чтобы все овощи лежали в один слой. Выпекайте в течение 20 минут, затем переверните овощи и запекайте еще 25 минут, снова перевернув в середине процесса, пока они не станут хрустящими и золотистыми.
Этот картофель фри вкусен сразу же после приготовления; также можно использовать дип-соус или острую сальсу.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Картофель фри из корнеплодов

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 большая репа
1 брюква
2 пастернака
1 картофелина среднего размера
3 столовые ложки растительного масла
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Разогрейте духовку до 425 градусов.
Нарежьте корнеплоды на тонкие полоски размером примерно ½ дюйма на ½ дюйма и длиной несколько дюймов. Идеально у вас должно быть не менее 4 стаканов овощей. Поместите нарезанный картофель в большую миску и смешайте с маслом; приправьте солью и перцем и снова перемешайте.
Разложите картофель фри на большом противне. При необходимости используйте две противни, чтобы все овощи лежали в один слой. Выпекайте в течение 20 минут, затем переверните овощи и запекайте еще 25 минут, снова перевернув в середине процесса, пока они не станут хрустящими и золотистыми.
Этот картофель фри вкусен сразу же после приготовления; также можно использовать дип-соус или острую сальсу.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Salmoriglio – Sicilian Oregano Sauce

Makes ½ cup

Ingredients:
¼ cup very finely chopped parsley
2 Tablespoons very finely chopped fresh oregano or marjoram or 1 Tbsp dried oregano
1 clove garlic, finely grated or minced
¼ cup olive oil
2 Tablespoons lemon juice
Salt

Recipe from *Salt, Fat, Acid, Heat* Cookbook

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Combine the parsley, oregano, garlic and olive oil in a small bowl with a generous pinch of salt. Just before serving, add the lemon juice. Stir, taste, and adjust for salt and acid. Serve immediately. Refrigerate, covered, for up to a week.

**This Sicilian green sauce is a good basic recipe. You can change the oregano to any favorite or abundant herb, change the acid from lemon juice to vinegar, and add some hot pepper flakes, or other flavors. Its salt, fat and acid adds a bright flavor to most any dish. Try it with grilled, roasted or blanched vegetables or meats.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salmoriglio – Sicilian Oregano Sauce

Makes ½ cup

Ingredients:
¼ cup very finely chopped parsley
2 Tablespoons very finely chopped fresh oregano or marjoram or 1 Tbsp dried oregano
1 clove garlic, finely grated or minced
¼ cup olive oil
2 Tablespoons lemon juice
Salt

Recipe from *Salt, Fat, Acid, Heat* Cookbook

Directions
WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Combine the parsley, oregano, garlic and olive oil in a small bowl with a generous pinch of salt. Just before serving, add the lemon juice. Stir, taste, and adjust for salt and acid. Serve immediately. Refrigerate, covered, for up to a week.

**This Sicilian green sauce is a good basic recipe. You can change the oregano to any favorite or abundant herb, change the acid from lemon juice to vinegar, and add some hot pepper flakes, or other flavors. Its salt, fat and acid adds a bright flavor to most any dish. Try it with grilled, roasted or blanched vegetables or meats.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salmoriglio – Salsa de Orégano Siciliana

Rinde ½ taza

Ingredientes:
¼ de taza de perejil picado muy fino
2 cucharadas de orégano fresco finamente picado o 1 cucharada de orégano seco
1 diente de ajo, finamente rallado o picado
¼ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
Sal

Receta del libro de cocina *Salt, Fat, Acid, Heat*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Combine el perejil, orégano, ajo y aceite de oliva en un tazón pequeño con una pizca generosa de sal. Justo antes de servir, agregue el jugo de limón. Mezcle, pruebe y ajuste la sal y el ácido. Sirve inmediatamente. Refrigere, tapado, hasta por una semana.

**Esta salsa verde siciliana es una buena receta básica. Puede cambiar el orégano por cualquier otra hierba favorita o abundante, cambiar el ácido de jugo de limón a vinagre y agregar algunas hojuelas de pimiento picante (rojo) u otros sabores. Su sal, grasa y ácido le dan un sabor brillante a casi cualquier plato. Pruébelo con verduras o carnes a la plancha, asadas o escaldadas.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salmoriglio – Salsa de Orégano Siciliana

Rinde ½ taza

Ingredientes:
¼ de taza de perejil picado muy fino
2 cucharadas de orégano fresco finamente picado o 1 cucharada de orégano seco
1 diente de ajo, finamente rallado o picado
¼ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
Sal

Receta del libro de cocina *Salt, Fat, Acid, Heat*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Combine el perejil, orégano, ajo y aceite de oliva en un tazón pequeño con una pizca generosa de sal. Justo antes de servir, agregue el jugo de limón. Mezcle, pruebe y ajuste la sal y el ácido. Sirve inmediatamente. Refrigere, tapado, hasta por una semana.

**Esta salsa verde siciliana es una buena receta básica. Puede cambiar el orégano por cualquier otra hierba favorita o abundante, cambiar el ácido de jugo de limón a vinagre y agregar algunas hojuelas de pimiento picante (rojo) u otros sabores. Su sal, grasa y ácido le dan un sabor brillante a casi cualquier plato. Pruébelo con verduras o carnes a la plancha, asadas o escaldadas.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Сальморильо — сицилийский соус с орегано

Ингредиенты на ½ стакана :

¼ стакана очень мелко нарезанной петрушки
2 столовые ложки очень мелко нарезанного свежего орегано или майорана или 1 столовая ложка сушеного орегано
1 зубчик чеснока, мелко натертый или измельченный
¼ стакана оливкового масла
2 столовые ложки лимонного сока
Соль

Рецепт из книги *Salt, Fat, Acid, Heat*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Смешайте петрушку, орегано, чеснок и оливковое масло в небольшой миске с щедрой щепоткой соли. Непосредственно перед подачей добавьте лимонный сок. Перемешайте, попробуйте и отрегулируйте на соль и кислоту. Подавайте сразу. Остатки накройте и охладите, можете держать до недели.

**Этот сицилийский зеленый соус является хорошим базовым рецептом. Вы можете заменить орегано на любую любимую или обильную траву, заменить кислоту с лимонного сока на уксус и добавить немного хлопьев острого перца или другие ароматизаторы. Соль, жир и кислота соуса придают яркий вкус любому блюду. Попробуйте его с жареными или бланшированными овощами или мясом.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Сальморильо — сицилийский соус с орегано

Ингредиенты на ½ стакана :

¼ стакана очень мелко нарезанной петрушки
2 столовые ложки очень мелко нарезанного свежего орегано или майорана или 1 столовая ложка сушеного орегано
1 зубчик чеснока, мелко натертый или измельченный
¼ стакана оливкового масла
2 столовые ложки лимонного сока
Соль

Рецепт из книги *Salt, Fat, Acid, Heat*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Смешайте петрушку, орегано, чеснок и оливковое масло в небольшой миске с щедрой щепоткой соли. Непосредственно перед подачей добавьте лимонный сок. Перемешайте, попробуйте и отрегулируйте на соль и кислоту. Подавайте сразу. Остатки накройте и охладите, можете держать до недели.

**Этот сицилийский зеленый соус является хорошим базовым рецептом. Вы можете заменить орегано на любую любимую или обильную траву, заменить кислоту с лимонного сока на уксус и добавить немного хлопьев острого перца или другие ароматизаторы. Соль, жир и кислота соуса придают яркий вкус любому блюду. Попробуйте его с жареными или бланшированными овощами или мясом.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Salsa Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 cup salsa
3-4 radishes, scrubbed and sliced or coarsely chopped
3 salad turnips, scrubbed and sliced or coarsely chopped
1 avocado, cubed
Salt and pepper
Lemon juice or vinegar

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Combine salsa, radishes, turnips and avocado. Season with salt and pepper and add a few drops lemon juice or vinegar, to brighten up the flavors.

NOTE: If you don't have salsa on hand, mix up a bowl of diced fresh tomatoes with finely chopped jalapeno, garlic, onion, and cilantro. Add a squeeze of lime or lemon juice, and you have fresh salsa!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salsa Salad

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
1 cup salsa
3-4 radishes, scrubbed and sliced or coarsely chopped
3 salad turnips, scrubbed and sliced or coarsely chopped
1 avocado, cubed
Salt and pepper
Lemon juice or vinegar

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Combine salsa, radishes, turnips and avocado. Season with salt and pepper and add a few drops lemon juice or vinegar, to brighten up the flavors.

NOTE: If you don't have salsa on hand, mix up a bowl of diced fresh tomatoes with finely chopped jalapeno, garlic, onion, and cilantro. Add a squeeze of lime or lemon juice, and you have fresh salsa!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada con salsa

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 taza de salsa
3-4 rábanos, lavados y rebanados o picados en trozos grandes
3 nabos para ensalada, lavados y rebanados o picados en trozos grandes
1 aguacate, en cubos
Sal y pimienta
Jugo de limón o vinagre

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Combine la salsa, los rábanos, los nabos y el aguacate. Sazone con sal y pimienta y agregue unas gotas de jugo de limón o vinagre, para alegrar los sabores.

NOTA: Si no tiene salsa a mano, mezcle un tazón de tomates frescos cortados en cubitos con jalapeño, ajo, cebolla y cilantro finamente picados. Agregue un chorrito de jugo de lima o limón, ¡y tiene salsa fresca!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada con salsa

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 taza de salsa
3-4 rábanos, lavados y rebanados o picados en trozos grandes
3 nabos para ensalada, lavados y rebanados o picados en trozos grandes
1 aguacate, en cubos
Sal y pimienta
Jugo de limón o vinagre

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Combine la salsa, los rábanos, los nabos y el aguacate. Sazone con sal y pimienta y agregue unas gotas de jugo de limón o vinagre, para alegrar los sabores.

NOTA: Si no tiene salsa a mano, mezcle un tazón de tomates frescos cortados en cubitos con jalapeño, ajo, cebolla y cilantro finamente picados. Agregue un chorrito de jugo de lima o limón, ¡y tiene salsa fresca!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат с сальсой

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 стакан сальсы
3-4 редиски, почистить и нарезать ломтиками или крупно нарезать
3 салатные репы, очищенные и нарезанные ломтиками или крупно нарезанные
1 авокадо, нарезанный кубиками
Соль и перец
Лимонный сок или уксус

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте сальсу, редис, репу и авокадо. Приправьте солью и перцем и добавьте несколько капель лимонного сока или уксуса, чтобы сделать вкус ярче.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если у вас нет сальсы под рукой, смешайте миску нарезанных кубиками свежих помидоров с мелко нарезанным перцем халапеньо, чесноком, луком и кинзой. Добавьте немного сока лайма или лимона, и вы получите свежую сальсу!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат с сальсой

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 стакан сальсы
3-4 редиски, почистить и нарезать ломтиками или крупно нарезать
3 салатные репы, очищенные и нарезанные ломтиками или крупно нарезанные
1 авокадо, нарезанный кубиками
Соль и перец
Лимонный сок или уксус

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте сальсу, редис, репу и авокадо. Приправьте солью и перцем и добавьте несколько капель лимонного сока или уксуса, чтобы сделать вкус ярче.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если у вас нет сальсы под рукой, смешайте миску нарезанных кубиками свежих помидоров с мелко нарезанным перцем халапеньо, чесноком, луком и кинзой. Добавьте немного сока лайма или лимона, и вы получите свежую сальсу!

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Sauteed Mustard Greens with Garlic

Recipe by Jeanne Franke

Serves 3-4

Ingredients:
1 bunch (1/2 pound) mustard greens
2-4 cloves garlic
2 Tablespoons oil
½ teaspoon salt
Black pepper, and red pepper flakes, optional
2-3 teaspoons vinegar

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rinse greens under cold running water and shake dry.
PREP: Trim the thick bottom stems of the greens and discard, then chop the greens into small pieces. Slice then chop up garlic.
COOK: Heat the oil in a large pan over medium heat. When hot, add garlic and cook, stirring, about 30 seconds. Do not let the garlic brown. Add the mustard greens a few handfuls at a time, stirring after each addition, so they start to wilt. When all the greens are added, season with salt and pepper. When greens are wilted, cover and cook about 5 minutes. Stir in vinegar and turn heat to high until liquid in the bottom of the pan evaporates. Season to taste and serve.

NOTE: Mustard greens are versatile and may be eaten raw, stir-fried, steamed, braised or pickled. When the greens are young and tender they are perfect for salads and sandwiches. When mature, they are best cooked, or added to soup, stews or in combination with other greens or vegetables. Wasabina mustard has a pungent, peppery flavor, a little like wasabi (Japanese horseradish).

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sauteed Mustard Greens with Garlic

Recipe by Jeanne Franke

Serves 3-4

Ingredients:
1 bunch (1/2 pound) mustard greens
2-4 cloves garlic
2 Tablespoons oil
½ teaspoon salt
Black pepper, and red pepper flakes, optional
2-3 teaspoons vinegar

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rinse greens under cold running water and shake dry.
PREP: Trim the thick bottom stems of the greens and discard, then chop the greens into small pieces. Slice then chop up garlic.
COOK: Heat the oil in a large pan over medium heat. When hot, add garlic and cook, stirring, about 30 seconds. Do not let the garlic brown. Add the mustard greens a few handfuls at a time, stirring after each addition, so they start to wilt. When all the greens are added, season with salt and pepper. When greens are wilted, cover and cook about 5 minutes. Stir in vinegar and turn heat to high until liquid in the bottom of the pan evaporates. Season to taste and serve.

NOTE: Mustard greens are versatile and may be eaten raw, stir-fried, steamed, braised or pickled. When the greens are young and tender they are perfect for salads and sandwiches. When mature, they are best cooked, or added to soup, stews or in combination with other greens or vegetables. Wasabina mustard has a pungent, peppery flavor, a little like wasabi (Japanese horseradish).

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Hojas de mostaza salteadas con ajo

Receta de Jeanne Franke

3-4 porciones

Ingredientes:
1 manojo (1/2 libra) de hojas de mostaza
2-4 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal
Pimienta negra y hojuelas de pimiento rojo, opcional
2-3 cucharaditas de vinagre

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente las verduras bajo un chorro de agua fría y sacudelas para secarlas.

PREPARAR: Corte los tallos inferiores gruesos de las verduras y deséchelos, luego corte el resto de las verduras en trozos pequeños. Corte y pique el ajo.

COCINAR: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando esté caliente, agregue el ajo y cocinelo, revolviendo, unos 30 segundos. No deje que el ajo se dore. Agregue las hojas de mostaza unos puñados a la vez, revolviendo después de cada adición, para que se comiencen a ablandar. Cuando se agreguen todas las verduras, sazone con sal y pimienta. Cuando las verduras estén blandas, cubra y cocine por unos 5 minutos. Agregue el vinagre y suba el fuego a alto hasta que se evapore el líquido en el fondo de la sartén. Sazone al gusto y sirve.

NOTA: Las hojas de mostaza son versátiles y se pueden comer crudas, salteadas, al vapor, estofadas o en conserva con vinagre. Cuando las verduras son jóvenes y tiernas, son perfectas para ensaladas y sándwiches. Cuando están maduras, es mejor cocinarlas o agregarlas a sopas, guisos o en combinación con otras verduras o vegetales. La mostaza wasabina tiene un sabor acre y picante, un poco como el wasabi (rábano picante japonés).

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Hojas de mostaza salteadas con ajo

Receta de Jeanne Franke

3-4 porciones

Ingredientes:
1 manojo (1/2 libra) de hojas de mostaza
2-4 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal
Pimienta negra y hojuelas de pimiento rojo, opcional
2-3 cucharaditas de vinagre

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente las verduras bajo un chorro de agua fría y sacudelas para secarlas.

PREPARAR: Corte los tallos inferiores gruesos de las verduras y deséchelos, luego corte el resto de las verduras en trozos pequeños. Corte y pique el ajo.

COCINAR: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando esté caliente, agregue el ajo y cocinelo, revolviendo, unos 30 segundos. No deje que el ajo se dore. Agregue las hojas de mostaza unos puñados a la vez, revolviendo después de cada adición, para que se comiencen a ablandar. Cuando se agreguen todas las verduras, sazone con sal y pimienta. Cuando las verduras estén blandas, cubra y cocine por unos 5 minutos. Agregue el vinagre y suba el fuego a alto hasta que se evapore el líquido en el fondo de la sartén. Sazone al gusto y sirve.

NOTA: Las hojas de mostaza son versátiles y se pueden comer crudas, salteadas, al vapor, estofadas o en conserva con vinagre. Cuando las verduras son jóvenes y tiernas, son perfectas para ensaladas y sándwiches. Cuando están maduras, es mejor cocinarlas o agregarlas a sopas, guisos o en combinación con otras verduras o vegetales. La mostaza wasabina tiene un sabor acre y picante, un poco como el wasabi (rábano picante japonés).

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Обжаренная зелень горчицы с чесноком

Рецепт Jeanne Franke

3-4 порции

Ингредиенты:
1 пучок (1/2 фунта) зелени горчицы
2-4 зубчика чеснока
2 столовые ложки масла
½ чайной ложки соли
Черный перец и хлопья красного перца по желанию
2-3 чайные ложки уксуса

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВКА: Обрежьте толстые нижние стебли зелени и выбросьте их, затем нарежьте зелень на мелкие кусочки. Нарежьте, а затем измельчите чеснок.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Когда нагреется, добавьте чеснок и готовьте, помешивая, около 30 секунд. Не позволяйте чесноку потемнеть. Добавляйте зелень горчицы по несколько горстей за раз, перемешивая после каждого добавления, чтобы она начала увядать. Когда вся зелень добавлена, приправьте солью и перцем. Когда зелень завянет, накройте крышкой и готовьте около 5 минут. Добавьте уксус и включите сильный огонь, пока жидкость со дна кастрюли не испарится. Приправьте по вкусу и подавайте.
ПРИМЕЧАНИЕ. Листья горчицы универсальны, их можно есть сырыми, жареными, приготовленными на пару, тушеными или маринованными. Когда зелень молодая и нежная, она идеально подходит для салатов и бутербродов. Когда они созреют, их лучше всего готовить или добавлять в супы, тушеные блюда или в сочетании с другой зеленью или овощами. Горчица васабина имеет острый, перечный вкус, немного напоминающий васаби (японский хрен).

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Обжаренная зелень горчицы с чесноком

Рецепт Jeanne Franke

3-4 порции

Ингредиенты:
1 пучок (1/2 фунта) зелени горчицы
2-4 зубчика чеснока
2 столовые ложки масла
½ чайной ложки соли
Черный перец и хлопья красного перца по желанию
2-3 чайные ложки уксуса

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВКА: Обрежьте толстые нижние стебли зелени и выбросьте их, затем нарежьте зелень на мелкие кусочки. Нарежьте, а затем измельчите чеснок.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Когда нагреется, добавьте чеснок и готовьте, помешивая, около 30 секунд. Не позволяйте чесноку потемнеть. Добавляйте зелень горчицы по несколько горстей за раз, перемешивая после каждого добавления, чтобы она начала увядать. Когда вся зелень добавлена, приправьте солью и перцем. Когда зелень завянет, накройте крышкой и готовьте около 5 минут. Добавьте уксус и включите сильный огонь, пока жидкость со дна кастрюли не испарится. Приправьте по вкусу и подавайте.
ПРИМЕЧАНИЕ. Листья горчицы универсальны, их можно есть сырыми, жареными, приготовленными на пару, тушеными или маринованными. Когда зелень молодая и нежная, она идеально подходит для салатов и бутербродов. Когда они созреют, их лучше всего готовить или добавлять в супы, тушеные блюда или в сочетании с другой зеленью или овощами. Горчица васабина имеет острый, перечный вкус, немного напоминающий васаби (японский хрен).

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Savory Squash Soup

Recipe by Jeanne Franke

Makes 8 cups

Ingredients:
2 Tbsp oil
1 onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 winter squash, peeled and cut into 1-inch chunks
1 large baking potato, cut into 1-inch chunks
1 quart meat or vegetable stock
Salt and pepper
2 tsp **each** oregano and cumin
Additional milk, cream or stock, if desired
Optional garnish: pumpkin seeds, avocado, cheese, yogurt, fresh cilantro

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Heat oil in a large saucepan, then sauté onion and garlic about 5 minutes, or until they are soft. Add squash, potatoes, stock, oregano, cumin and 1 tsp salt, and bring to a boil. Simmer over medium heat about 15 minutes, or until vegetables are tender. Puree or mash; thin with milk, cream or additional stock as needed and season with salt and pepper to taste. Garnish each serving with seeds, cheese or herbs, if desired.

NOTE: Winter Squash comes in an array of sizes and shapes. They all contain an abundance of healthy nutrients and bright cheery color. This color is the beta-carotene which offers antioxidant and immune-related benefits while playing a potential role in prevention and treatment of many chronic diseases.

This soup is easy to make and its mild flavor can be amped up with your choice of spices and herbs. Swap the cumin for curry powder to vary the taste of this healthy meal option.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Savory Squash Soup

Recipe by Jeanne Franke

Makes 8 cups

Ingredients:
2 Tbsp oil
1 onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 winter squash, peeled and cut into 1-inch chunks
1 large baking potato, cut into 1-inch chunks
1 quart meat or vegetable stock
Salt and pepper
2 tsp **each** oregano and cumin
Additional milk, cream or stock, if desired
Optional garnish: pumpkin seeds, avocado, cheese, yogurt, fresh cilantro

Directions
Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Heat oil in a large saucepan, then sauté onion and garlic about 5 minutes, or until they are soft. Add squash, potatoes, stock, oregano, cumin and 1 tsp salt, and bring to a boil. Simmer over medium heat about 15 minutes, or until vegetables are tender. Puree or mash; thin with milk, cream or additional stock as needed and season with salt and pepper to taste. Garnish each serving with seeds, cheese or herbs, if desired.

NOTE: Winter Squash comes in an array of sizes and shapes. They all contain an abundance of healthy nutrients and bright cheery color. This color is the beta-carotene which offers antioxidant and immune-related benefits while playing a potential role in prevention and treatment of many chronic diseases.

This soup is easy to make and its mild flavor can be amped up with your choice of spices and herbs. Swap the cumin for curry powder to vary the taste of this healthy meal option.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sopa salada de calabaza

Receta de Jeanne Franke

Rinde 8 tazas
Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 cebolla, picada
3 dientes de ajo, picados
1 calabaza de invierno, pelada y cortada en trozos de 1 pulgada
1 papa grande para hornear, cortada en trozos de 1 pulgada
1 litro de caldo de carne o verdura
Sal y pimienta
2 cucharaditas (cada uno) de orégano y comino
Leche, crema o caldo adicionales, si lo desea
Guarnición opcional: semillas de calabaza, aguacate, queso, yogur, cilantro fresco

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Caliente el aceite en una cacerola grande, luego saltee la cebolla y el ajo durante aproximadamente 5 minutos o hasta que estén suaves. Agregue la calabaza, las papas, el caldo, el orégano, el comino y 1 cucharadita de sal, y deje hervir. Cocine a fuego medio durante unos 15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Haga puré; diluya con leche, crema o caldo adicional según sea necesario y sazone con sal y pimienta al gusto. Adorne cada porción con semillas, queso o hierbas, si lo desea.

NOTA: calabaza de invierno viene en una variedad de tamaños y formas. Todos ellos contienen una gran cantidad de nutrientes saludables y colores brillantes y alegres. Este color es el beta caroteno que ofrece beneficios antioxidantes y relacionados con el sistema inmunitario mientras desempeña un papel potencial en la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades crónicas.

Esta sopa es fácil de preparar y su sabor suave se puede amplificar con las especias y hierbas que elija. Cambie el comino por curry en polvo para variar el sabor de esta opción de comida saludable.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Sopa salada de calabaza

Receta de Jeanne Franke

Rinde 8 tazas
Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 cebolla, picada
3 dientes de ajo, picados
1 calabaza de invierno, pelada y cortada en trozos de 1 pulgada
1 papa grande para hornear, cortada en trozos de 1 pulgada
1 litro de caldo de carne o verdura
Sal y pimienta
2 cucharaditas (cada uno) de orégano y comino
Leche, crema o caldo adicionales, si lo desea
Guarnición opcional: semillas de calabaza, aguacate, queso, yogur, cilantro fresco

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Caliente el aceite en una cacerola grande, luego saltee la cebolla y el ajo durante aproximadamente 5 minutos o hasta que estén suaves. Agregue la calabaza, las papas, el caldo, el orégano, el comino y 1 cucharadita de sal, y deje hervir. Cocine a fuego medio durante unos 15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Haga puré; diluya con leche, crema o caldo adicional según sea necesario y sazone con sal y pimienta al gusto. Adorne cada porción con semillas, queso o hierbas, si lo desea.

NOTA: calabaza de invierno viene en una variedad de tamaños y formas. Todos ellos contienen una gran cantidad de nutrientes saludables y colores brillantes y alegres. Este color es el beta caroteno que ofrece beneficios antioxidantes y relacionados con el sistema inmunitario mientras desempeña un papel potencial en la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades crónicas.

Esta sopa es fácil de preparar y su sabor suave se puede amplificar con las especias y hierbas que elija. Cambie el comino por curry en polvo para variar el sabor de esta opción de comida saludable.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Пикантный суп из тыквы

Рецепт *Jeanne Franke*

Выходит 8 чашек
Ингредиенты:

2 столовые ложки масла
1 луковица, нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
1 зимний кабачок, очищенный и нарезанный на 1-дюймовые кусочки
1 большая картофелина для запекания, нарезанная на 1-дюймовые кусочки
1 литр мясного или овощного бульона
Соль и перец
по 2 чайные ложки орегано и тмина
Дополнительное молоко, сливки или бульон по желанию
Дополнительный гарнир: тыквенные семечки, авокадо, сыр, йогурт, свежая кинза

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Нагрейте масло в большой сковороде, затем обжарьте лук и чеснок около 5 минут или пока они не станут мягкими. Добавьте тыкву, картофель, бульон, орегано, тмин и 1 ч. л. соли и доведите до кипения. Кипятите на среднем огне около 15 минут, или пока овощи не станут мягкими. Сделайте пюре; разбавьте молоком, сливками или дополнительным бульоном по мере необходимости и приправьте солью и перцем по вкусу. По желанию украсьте каждую порцию семечками, сыром или зеленью.

ПРИМЕЧАНИЕ. Зимний сквош бывает разных размеров и форм. Все они содержат обилие полезных питательных веществ и яркий веселый цвет. Этот цвет представляет собой бета-каротин, который обладает антиоксидантными и иммунными свойствами, а также играет потенциальную роль в профилактике и лечении многих хронических заболеваний.
Этот суп легко приготовить, а его мягкий вкус можно усилить с помощью выбранных вами специй и трав. Замените тмин на порошок карри, чтобы разнообразить вкус этого здорового блюда.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Пикантный суп из тыквы

Рецепт *Jeanne Franke*

Выходит 8 чашек
Ингредиенты:

2 столовые ложки масла
1 луковица, нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
1 зимний кабачок, очищенный и нарезанный на 1-дюймовые кусочки
1 большая картофелина для запекания, нарезанная на 1-дюймовые кусочки
1 литр мясного или овощного бульона
Соль и перец
по 2 чайные ложки орегано и тмина
Дополнительное молоко, сливки или бульон по желанию
Дополнительный гарнир: тыквенные семечки, авокадо, сыр, йогурт, свежая кинза

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
Нагрейте масло в большой сковороде, затем обжарьте лук и чеснок около 5 минут или пока они не станут мягкими. Добавьте тыкву, картофель, бульон, орегано, тмин и 1 ч. л. соли и доведите до кипения. Кипятите на среднем огне около 15 минут, или пока овощи не станут мягкими. Сделайте пюре; разбавьте молоком, сливками или дополнительным бульоном по мере необходимости и приправьте солью и перцем по вкусу. По желанию украсьте каждую порцию семечками, сыром или зеленью.

ПРИМЕЧАНИЕ. Зимний сквош бывает разных размеров и форм. Все они содержат обилие полезных питательных веществ и яркий веселый цвет. Этот цвет представляет собой бета-каротин, который обладает антиоксидантными и иммунными свойствами, а также играет потенциальную роль в профилактике и лечении многих хронических заболеваний.
Этот суп легко приготовить, а его мягкий вкус можно усилить с помощью выбранных вами специй и трав. Замените тмин на порошок карри, чтобы разнообразить вкус этого здорового блюда.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками

Sesame Green Beans Sauté

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 pound green beans
¼ cup sesame seeds
2 Tablespoons butter or oil
1 large onion, diced
3 Tablespoons water
Salt and pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
PREP: Trim beans and cut into 1 ½-inch pieces; set aside.
COOK: Place the sesame seed in a large frying pan over medium heat; cook, shaking the pan frequently, until the seed is fragrant and toasted; remove seeds to a small bowl.
To the pan add butter or oil and onion and cook until onion is limp. Add the beans, salt, pepper and water, then cover and cook until beans are tender-crisp, about 5 minutes. Stir often to prevent sticking. Stir in sesame seeds; taste and adjust seasonings as desired.

NOTE: This dish is very quick to prepare and as a side dish brings lots of flavor to your meal. Other vegetables can be substituted for the beans.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sesame Green Beans Sauté

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

1 pound green beans
¼ cup sesame seeds
2 Tablespoons butter or oil
1 large onion, diced
3 Tablespoons water
Salt and pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
PREP: Trim beans and cut into 1 ½-inch pieces; set aside.
COOK: Place the sesame seed in a large frying pan over medium heat; cook, shaking the pan frequently, until the seed is fragrant and toasted; remove seeds to a small bowl.
To the pan add butter or oil and onion and cook until onion is limp. Add the beans, salt, pepper and water, then cover and cook until beans are tender-crisp, about 5 minutes. Stir often to prevent sticking. Stir in sesame seeds; taste and adjust seasonings as desired.

NOTE: This dish is very quick to prepare and as a side dish brings lots of flavor to your meal. Other vegetables can be substituted for the beans.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salteado de judías verdes con sésamo

Para 4 personas

Ingredientes:
1 libra de judías verdes
¼ taza de semillas de sésamo
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cebolla grande, picada
3 cucharadas de agua
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Recorte los frijoles y córtelos en trozos de 1 ½ pulgada; deje de lado.
COCINAR: Coloque el ajonjolí en una sartén grande a fuego medio; cocine, sacudiendo la sartén con frecuencia, hasta que la semilla esté fragante y tostada; retire las semillas a un tazón pequeño.
A la sartén agregue mantequilla o aceite y cebolla y cocine hasta que la cebolla esté blanda. Agregue los frijoles, la sal, la pimienta y el agua, luego cubra y cocine hasta que los frijoles estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 5 minutos. Revuelva con frecuencia para evitar que se peguen. Agregue las semillas de sésamo; pruebe y ajuste los condimentos a su gusto.
NOTA: Este platillo es muy rápido de preparar y como guarnición le da mucho sabor a su comida. Se pueden sustituir los frijoles por otras verduras.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salteado de judías verdes con sésamo

Para 4 personas

Ingredientes:
1 libra de judías verdes
¼ taza de semillas de sésamo
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cebolla grande, picada
3 cucharadas de agua
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Recorte los frijoles y córtelos en trozos de 1 ½ pulgada; deje de lado.
COCINAR: Coloque el ajonjolí en una sartén grande a fuego medio; cocine, sacudiendo la sartén con frecuencia, hasta que la semilla esté fragante y tostada; retire las semillas a un tazón pequeño.
A la sartén agregue mantequilla o aceite y cebolla y cocine hasta que la cebolla esté blanda. Agregue los frijoles, la sal, la pimienta y el agua, luego cubra y cocine hasta que los frijoles estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 5 minutos. Revuelva con frecuencia para evitar que se peguen. Agregue las semillas de sésamo; pruebe y ajuste los condimentos a su gusto.
NOTA: Este platillo es muy rápido de preparar y como guarnición le da mucho sabor a su comida. Se pueden sustituir los frijoles por otras verduras.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Соте из зеленой фасоли с кунжутом

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 фунт зеленой фасоли
¼ чашки семян кунжута
2 столовые ложки сливочного или растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
3 столовые ложки воды
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: обрежьте фасоль и нарежьте кусочками по 1 ½ дюйма; отложите.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите семена кунжута в большую сковороду на среднем огне; готовьте, часто встряхивая сковороду, пока семена не станут ароматными и не поджарятся; удалите семена в небольшую миску.
В сковороду добавьте сливочное или растительное масло и лук и готовьте, пока лук не станет мягким. Добавьте фасоль, соль, перец и воду, затем накройте крышкой и готовьте, пока фасоль не станет нежно-хрустящей, около 5 минут. Часто помешивайте, чтобы предотвратить прилипание. Вмешайте семена кунжута; попробуйте и отрегулируйте приправы по желанию.
ПРИМЕЧАНИЕ. Это блюдо готовится очень быстро, а в качестве гарнира оно придает особый вкус вашей еде. Фасоль можно заменить другими овощами.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Соте из зеленой фасоли с кунжутом

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 фунт зеленой фасоли
¼ чашки семян кунжута
2 столовые ложки сливочного или растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
3 столовые ложки воды
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПОДГОТОВКА: обрежьте фасоль и нарежьте кусочками по 1 ½ дюйма; отложите.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите семена кунжута в большую сковороду на среднем огне; готовьте, часто встряхивая сковороду, пока семена не станут ароматными и не поджарятся; удалите семена в небольшую миску.
В сковороду добавьте сливочное или растительное масло и лук и готовьте, пока лук не станет мягким. Добавьте фасоль, соль, перец и воду, затем накройте крышкой и готовьте, пока фасоль не станет нежно-хрустящей, около 5 минут. Часто помешивайте, чтобы предотвратить прилипание. Вмешайте семена кунжута; попробуйте и отрегулируйте приправы по желанию.
ПРИМЕЧАНИЕ. Это блюдо готовится очень быстро, а в качестве гарнира оно придает особый вкус вашей еде. Фасоль можно заменить другими овощами.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Sesame Romanesco Sauté

Recipe by Jeanne Franke

Serves 6-8

Ingredients:
1 head Romanesco cauliflower
¼ cup sesame seed
3 Tablespoons butter or oil
1 small onion, chopped
¼ cup water
½ cup sliced green onions
¼ cup chopped parsley
Salt and pepper

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
PREP: Discard leaves from Romanesco and break into florets. Cut each floweret through the stem into about ¼-inch slices; set aside.
COOKING: Place the sesame seed in a large frying pan over medium heat; cook, shaking the pan frequently, until seed is golden; set the seed aside. To the pan add the butter and onion and cook until onion is limp. Add the Romanesco and water, cover and cook until Romanesco is just tender when pierced, about 10 minutes; stir often to prevent sticking. Then stir in the green onions, parsley, sesame seed, and salt and pepper to taste. Cook, stirring, for 1 to 2 minutes to blend flavors. Turn into a serving dish.
NOTE: *Bon Appetit magazine says, "*Romanesco is part of the brassica family (other members: cabbage, kale, and cauliflower), and has a flavor similar to broccoli. Romanesco's funky, fun appearance has been known to incentivize even the pickiest of eaters to eat their veggies, but we find that everyone, from kids to adults, loves Romanesco."

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Sesame Romanesco Sauté

Recipe by Jeanne Franke

Serves 6-8

Ingredients:
1 head Romanesco cauliflower
¼ cup sesame seed
3 Tablespoons butter or oil
1 small onion, chopped
¼ cup water
½ cup sliced green onions
¼ cup chopped parsley
Salt and pepper

Directions
WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
PREP: Discard leaves from Romanesco and break into florets. Cut each floweret through the stem into about ¼-inch slices; set aside.
COOKING: Place the sesame seed in a large frying pan over medium heat; cook, shaking the pan frequently, until seed is golden; set the seed aside. To the pan add the butter and onion and cook until onion is limp. Add the Romanesco and water, cover and cook until Romanesco is just tender when pierced, about 10 minutes; stir often to prevent sticking. Then stir in the green onions, parsley, sesame seed, and salt and pepper to taste. Cook, stirring, for 1 to 2 minutes to blend flavors. Turn into a serving dish.
NOTE: *Bon Appetit magazine says, "*Romanesco is part of the brassica family (other members: cabbage, kale, and cauliflower), and has a flavor similar to broccoli. Romanesco's funky, fun appearance has been known to incentivize even the pickiest of eaters to eat their veggies, but we find that everyone, from kids to adults, loves Romanesco."

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salteado de romanesco con sésamo

Para 6-8 personas

Ingredientes:
1 cabeza de coliflor romanesco
¼ taza de semillas de sésamo
3 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cebolla pequeña, picada
¼ taza de agua
½ taza de cebollas verdes en rodajas
¼ taza de perejil picado
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Deseche las hojas de Romanesco y rompa en floretes. Corta cada florecilla a través del tallo en rodajas de aproximadamente ¼ de pulgada; deje de lado.

COCCIÓN: Coloque el ajonjolí en una sartén grande a fuego medio; cocine, sacudiendo la sartén con frecuencia, hasta que la semilla esté dorada; deje las semillas a un lado. A la sartén agregue la mantequilla y la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté blanda. Agregue el Romanesco y el agua, cubra y cocine hasta que el Romanesco esté tierno al pincharlo, unos 10 minutos; revuelva con frecuencia para evitar que se pegue. Luego agregue las cebollas verdes, el perejil, las semillas de sésamo y sal y pimienta al gusto. Cocine, revolviendo, de 1 a 2 minutos para mezclar los sabores. Ponga todo en un plato para servir.
NOTA: La revista Bon Appetit dice: “El romanesco es parte de la familia Brassica (otros miembros: repollo, col rizada y coliflor) y tiene un sabor similar al brócoli. Se sabe que la apariencia original y divertida de Romanesco incentiva incluso a los comensales más exigentes a comer sus verduras, pero descubrimos que a todos, desde niños hasta adultos, les encanta el Romanesco”.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salteado de romanesco con sésamo

Receta de Jeanne Franke

Para 6-8 personas

Ingredientes:
1 cabeza de coliflor romanesco
¼ taza de semillas de sésamo
3 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cebolla pequeña, picada
¼ taza de agua
½ taza de cebollas verdes en rodajas
¼ taza de perejil picado
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

PREPARACIÓN: Deseche las hojas de Romanesco y rompa en floretes. Corta cada florecilla a través del tallo en rodajas de aproximadamente ¼ de pulgada; deje de lado.

COCCIÓN: Coloque el ajonjolí en una sartén grande a fuego medio; cocine, sacudiendo la sartén con frecuencia, hasta que la semilla esté dorada; deje las semillas a un lado. A la sartén agregue la mantequilla y la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté blanda. Agregue el Romanesco y el agua, cubra y cocine hasta que el Romanesco esté tierno al pincharlo, unos 10 minutos; revuelva con frecuencia para evitar que se pegue. Luego agregue las cebollas verdes, el perejil, las semillas de sésamo y sal y pimienta al gusto. Cocine, revolviendo, de 1 a 2 minutos para mezclar los sabores. Ponga todo en un plato para servir.
NOTA: La revista Bon Appetit dice: “El romanesco es parte de la familia Brassica (otros miembros: repollo, col rizada y coliflor) y tiene un sabor similar al brócoli. Se sabe que la apariencia original y divertida de Romanesco incentiva incluso a los comensales más exigentes a comer sus verduras, pero descubrimos que a todos, desde niños hasta adultos, les encanta el Romanesco”.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Романеско соте с кунжутом

Рецепт Jeanne Franke

6-8 порций

Ингредиенты:
1 головка цветной капусты Романеско
¼ стакана кунжутного семени
3 столовые ложки сливочного или растительного масла
1 маленькая луковица, нарезанная
¼ стакана воды
½ стакана нарезанного зеленого лука
¼ стакана нарезанной петрушки
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВКА: Удалите листья романеско и разберите на соцветия. Разрежьте каждый цветок через стебель на ломтики толщиной около ¼ дюйма; отложите.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите семена кунжута в большую сковороду на среднем огне; готовьте, часто встряхивая сковороду, пока семена не станут золотистыми; отложите семена в сторону. В сковороду добавьте масло и лук и готовьте, пока лук не станет мягким. Добавьте романеско и воду, накройте крышкой и готовьте, пока романеско не станет мягким при протыкании, около 10 минут; часто помешивайте, чтобы предотвратить прилипание. Затем добавьте зеленый лук, петрушку, кунжутные семена, соль и перец по вкусу. Готовьте, помешивая, в течение 1-2 минут, чтобы смешать ароматы. Переложите в сервировочное блюдо.
ПРИМЕЧАНИЕ. В журнале Bon Appetit говорится: «Романеско относится к семейству капустных (другие представители: белокочанная капуста, листовая капуста и цветная капуста) и имеет вкус, похожий на брокколи. Известно, что забавный внешний вид Романеско побуждает даже самых привередливых едоков есть овощи; мы обнаружили, что все, от детей до взрослых, любят Романеско».

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Романеско соте с кунжутом

Рецепт Jeanne Franke

6-8 порций

Ингредиенты:
1 головка цветной капусты Романеско
¼ стакана кунжутного семени
3 столовые ложки сливочного или растительного масла
1 маленькая луковица, нарезанная
¼ стакана воды
½ стакана нарезанного зеленого лука
¼ стакана нарезанной петрушки
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВКА: Удалите листья романеско и разберите на соцветия. Разрежьте каждый цветок через стебель на ломтики толщиной около ¼ дюйма; отложите.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите семена кунжута в большую сковороду на среднем огне; готовьте, часто встряхивая сковороду, пока семена не станут золотистыми; отложите семена в сторону. В сковороду добавьте масло и лук и готовьте, пока лук не станет мягким. Добавьте романеско и воду, накройте крышкой и готовьте, пока романеско не станет мягким при протыкании, около 10 минут; часто помешивайте, чтобы предотвратить прилипание. Затем добавьте зеленый лук, петрушку, кунжутные семена, соль и перец по вкусу. Готовьте, помешивая, в течение 1-2 минут, чтобы смешать ароматы. Переложите в сервировочное блюдо.
ПРИМЕЧАНИЕ. В журнале Bon Appetit говорится: «Романеско относится к семейству капустных (другие представители: белокочанная капуста, листовая капуста и цветная капуста) и имеет вкус, похожий на брокколи. Известно, что забавный внешний вид Романеско побуждает даже самых привередливых едоков есть овощи; мы обнаружили, что все, от детей до взрослых, любят Романеско».

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Simple Grated Zucchini

Recipe by Jeanne Franke

Makes 3-4 servings

Ingredients:
3 zucchini, each about 7 inches long
1 clove garlic, minced
2 Tbsp olive oil or butter
1 Tbsp fresh oregano, finely chopped – or other fresh herbs like mint or basil
Salt and Pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Grate zucchini on the large holes of a grater and place in a colander or sieve. Sprinkle with ¼ teaspoon salt, mix well, and allow it to drain for 10-20 minutes. Then squeeze tightly to remove as much liquid as possible. Place a skillet over medium-high heat and pour in olive oil or butter. Add drained zucchini and minced garlic and sauté, tossing frequently, until tender and lightly browned, about 5 minutes. Stir in fresh herbs, then season to taste. Serve warm or at room temperature.

NOTE: With this mild flavor, zucchini can be prepared in numerous ways. This dish is simple to prepare and brings out its sweet flavor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Simple Grated Zucchini

Recipe by Jeanne Franke

Makes 3-4 servings

Ingredients:
3 zucchini, each about 7 inches long
1 clove garlic, minced
2 Tbsp olive oil or butter
1 Tbsp fresh oregano, finely chopped – or other fresh herbs like mint or basil
Salt and Pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Grate zucchini on the large holes of a grater and place in a colander or sieve. Sprinkle with ¼ teaspoon salt, mix well, and allow it to drain for 10-20 minutes. Then squeeze tightly to remove as much liquid as possible. Place a skillet over medium-high heat and pour in olive oil or butter. Add drained zucchini and minced garlic and sauté, tossing frequently, until tender and lightly browned, about 5 minutes. Stir in fresh herbs, then season to taste. Serve warm or at room temperature.

NOTE: With this mild flavor, zucchini can be prepared in numerous ways. This dish is simple to prepare and brings out its sweet flavor.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Calabacines simples rallados

Recita de Jeanne Franke

Rinde 3-4 porciones

Ingredientes

3 calabacines, cada uno de aproximadamente 7 pulgadas de largo
1 diente de ajo, picado
2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
1 cucharada de orégano fresco, finamente picado u otras hierbas frescas como menta o albahaca
Sal y pimiento

Preparación

Lavar: Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Concinar: Ralle los calabacines en los agujeros grandes de un rallador y colóquelos en un colador. Espolvoree con ¼ de cucharadita de sal, mezcle bien y deje que se escurra durante 10 a 20 minutos. Luego apriete con fuerza para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Coloque una sartén a fuego medio-alto y vierta el aceite de oliva o la mantequilla. Agregue el calabacín escurrido y el ajo picado y saltee, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, aproximadamente 5 minutos. Agregue las hierbas frescas, luego sazone al gusto. Sírvalo tibio o a temperatura ambiente.

Nota: Con este sabor suave, el calabacín se puede preparar de muchas maneras. Este plato es sencillo de preparar y resalta su sabor dulce.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Calabacines simples rallados

Recita de Jeanne Franke

Rinde 3-4 porciones

Ingredientes

3 calabacines, cada uno de aproximadamente 7 pulgadas de largo
1 diente de ajo, picado
2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
1 cucharada de orégano fresco, finamente picado u otras hierbas frescas como menta o albahaca
Sal y pimiento

Preparación

Lavar: Lavarse las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Concinar: Ralle los calabacines en los agujeros grandes de un rallador y colóquelos en un colador. Espolvoree con ¼ de cucharadita de sal, mezcle bien y deje que se escurra durante 10 a 20 minutos. Luego apriete con fuerza para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Coloque una sartén a fuego medio-alto y vierta el aceite de oliva o la mantequilla. Agregue el calabacín escurrido y el ajo picado y saltee, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, aproximadamente 5 minutos. Agregue las hierbas frescas, luego sazone al gusto. Sírvalo tibio o a temperatura ambiente.

Nota: Con este sabor suave, el calabacín se puede preparar de muchas maneras. Este plato es sencillo de preparar y resalta su sabor dulce.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov. USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Простые тертые цуккини

На 3-4 порции

3 цуккини, каждый около 7 дюймов в длину
1 зубчик чеснока, измельченный
2 столовые ложки оливкового масла или сливочного масла
1 столовая ложка мелко нарезанного свежего орегано или других свежих трав, таких как мята или базилик
Соль и перец

Мойте: Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Натрите цуккини на крупной терке и отложите на дуршлаг или сито. Посыпьте ¼ чайной ложки соли, хорошо перемешайте и дайте стечь в течение 10-20 минут. Затем плотно сожмите, чтобы удалить как можно больше жидкости.
Поставьте сковороду на средний огонь и налейте оливковое или сливочное масло. Добавьте высушенные цуккини и измельченный чеснок и обжаривайте, часто помешивая, пока они не станут мягкими и слегка не подрумянятся, около 5 минут. Добавьте свежие травы, затем приправьте по вкусу. Подавайте теплыми или комнатной температуры.

Благодаря этому мягкому вкусу цуккини можно приготовить разными способами. Это блюдо с ярко выраженным сладким вкусом готовится просто.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Простые тертые цуккини

На 3-4 порции

3 цуккини, каждый около 7 дюймов в длину
1 зубчик чеснока, измельченный
2 столовые ложки оливкового масла или сливочного масла
1 столовая ложка мелко нарезанного свежего орегано или других свежих трав, таких как мята или базилик
Соль и перец

Мойте: Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.

Натрите цуккини на крупной терке и отложите на дуршлаг или сито. Посыпьте ¼ чайной ложки соли, хорошо перемешайте и дайте стечь в течение 10-20 минут. Затем плотно сожмите, чтобы удалить как можно больше жидкости.
Поставьте сковороду на средний огонь и налейте оливковое или сливочное масло. Добавьте высушенные цуккини и измельченный чеснок и обжаривайте, часто помешивая, пока они не станут мягкими и слегка не подрумянятся, около 5 минут. Добавьте свежие травы, затем приправьте по вкусу. Подавайте теплыми или комнатной температуры.

Благодаря этому мягкому вкусу цуккини можно приготовить разными способами. Это блюдо с ярко выраженным сладким вкусом готовится просто.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Simple Green Salad

From *Cook with What You Have* website

Serves 2-4

Ingredients:
8 cups lettuce, washed, dried and torn into bite-sized pieces (mix and match whatever kinds of tender salad greens/lettuces you have or just use one)
1 scallion, trimmed and very thinly sliced
1/3 cup crumbled blue cheese or goat cheese, optional

Vinaigrette
1 1/2 tablespoons lemon juice
1 teaspoon Dijon-style mustard
1 small clove garlic, minced
1 small sprig fresh thyme, minced, optional
Salt and freshly ground pepper, to taste
3 – 4 tablespoons good olive oil

Directions
Wash hands with soap and water. Put the salad ingredients in a bowl. Shake the dressing ingredients in a tightly sealed jar. Dress the salad with most, if not all of dressing. Taste and adjust seasoning. Serve immediately.

Leaf lettuce, whether red or green, looks bright and cheerful on your plate and has a mild taste, making it a great choice for children and picky eaters. Just 2 cups of green leaf lettuce give you about 80 percent of your daily vitamin A, says the USDA. However, like many salad greens, it's a little low in fiber, so bulk up your salad by adding other high-fiber veggies such as broccoli, carrots, and legumes to your salad or your meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Simple Green Salad

From *Cook with What You Have* website

Serves 2-4

Ingredients:
8 cups lettuce, washed, dried and torn into bite-sized pieces (mix and match whatever kinds of tender salad greens/lettuces you have or just use one)
1 scallion, trimmed and very thinly sliced
1/3 cup crumbled blue cheese or goat cheese, optional

Vinaigrette
1 1/2 tablespoons lemon juice
1 teaspoon Dijon-style mustard
1 small clove garlic, minced
1 small sprig fresh thyme, minced, optional
Salt and freshly ground pepper, to taste
3 – 4 tablespoons good olive oil

Directions
Wash hands with soap and water. Put the salad ingredients in a bowl. Shake the dressing ingredients in a tightly sealed jar. Dress the salad with most, if not all of dressing. Taste and adjust seasoning. Serve immediately.

Leaf lettuce, whether red or green, looks bright and cheerful on your plate and has a mild taste, making it a great choice for children and picky eaters. Just 2 cups of green leaf lettuce give you about 80 percent of your daily vitamin A, says the USDA. However, like many salad greens, it's a little low in fiber, so bulk up your salad by adding other high-fiber veggies such as broccoli, carrots, and legumes to your salad or your meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada verde simple

Del sitio web *Cook with What You Have*

2-4 porciones

Ingredientes:
8 tazas de lechuga, lavada, seca y cortada en trozos pequeños (mezcle y combine cualquier tipo de hojas verdes/lechugas tiernas que tenga o simplemente use una)
1 cebollín, cortado y en rodajas muy finas
1/3 taza de queso azul o queso de cabra desmenuzado, opcional

Vinagreta
1 1/2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de mostaza estilo Dijon
1 diente de ajo pequeño, picado
1 ramita pequeña de tomillo fresco, picado, opcional
Sal y pimienta recién molida, al gusto
3 – 4 cucharadas de un buen aceite de oliva

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Ponga los ingredientes de la ensalada en un bol. Agite los ingredientes del aderezo en un frasco bien cerrado. Aliña la ensalada con la mayoría, si no con todo el aderezo. Pruebe y ajuste la sazón. Sirva inmediatamente.

La hoja de la lechuga, ya sea roja o verde, se ve brillante y alegre en su plato y tiene un sabor suave, lo que la convierte en una excelente opción para los niños y los que son muy selectivos con la comida.

Solo 2 tazas de lechuga de hoja verde le brindan aproximadamente el 80 por ciento de su vitamina A diaria, dice el USDA. Sin embargo, al igual que muchas verduras para ensaladas, es un poco baja en fibra, así que aumente el volumen de su ensalada agregando otras verduras ricas en fibra como el brócoli, las zanahorias y las legumbres.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada verde simple

Del sitio web *Cook with What You Have*

2-4 porciones

Ingredientes:
8 tazas de lechuga, lavada, seca y cortada en trozos pequeños (mezcle y combine cualquier tipo de hojas verdes/lechugas tiernas que tenga o simplemente use una)
1 cebollín, cortado y en rodajas muy finas
1/3 taza de queso azul o queso de cabra desmenuzado, opcional

Vinagreta
1 1/2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de mostaza estilo Dijon
1 diente de ajo pequeño, picado
1 ramita pequeña de tomillo fresco, picado, opcional
Sal y pimienta recién molida, al gusto
3 – 4 cucharadas de un buen aceite de oliva

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Ponga los ingredientes de la ensalada en un bol. Agite los ingredientes del aderezo en un frasco bien cerrado. Aliña la ensalada con la mayoría, si no con todo el aderezo. Pruebe y ajuste la sazón. Sirva inmediatamente.

La hoja de la lechuga, ya sea roja o verde, se ve brillante y alegre en su plato y tiene un sabor suave, lo que la convierte en una excelente opción para los niños y los que son muy selectivos con la comida.

Solo 2 tazas de lechuga de hoja verde le brindan aproximadamente el 80 por ciento de su vitamina A diaria, dice el USDA. Sin embargo, al igual que muchas verduras para ensaladas, es un poco baja en fibra, así que aumente el volumen de su ensalada agregando otras verduras ricas en fibra como el brócoli, las zanahorias y las legumbres.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Простой зеленый салат

Из вебсайта *Cook with What You Have*

2-4 порции
Ингредиенты:
8 стакана салата, вымытого, высушенного и порванного на кусочки (смешайте и подберите любые виды нежной зелени/латука, которые у вас есть, или просто используйте одну)
1 зеленый лук, очищенный и очень тонко нарезанный
1/3 стакана раскрошенного сыра с плесенью или козьего сыра, по желанию

Винегрет
1 1/2 столовой ложки лимонного сока
1 чайная ложка дижонской горчицы
1 маленький зубчик чеснока, измельченный
1 маленькая веточка свежего тимьяна, измельченного, по желанию
Соль и свежемолотый перец по вкусу
3-4 столовые ложки хорошего оливкового масла

Приготовление

Вымойте руки водой с мылом. Выложите ингредиенты для салата в миску. Встряхните ингредиенты заправки в плотно закрытой банке. Заправьте салат большей частью, если не всей заправкой. Попробуйте и отрегулируйте приправу. Подавайте немедленно.

Листовой салат, будь то красный или зеленый, выглядит ярко и весело на вашей тарелке и имеет мягкий вкус, что привлекает детей и привередливых едоков. По данным Министерства сельского хозяйства США, всего 2 стакана зеленого листового салата дают вам около 80 процентов дневной нормы витамина А. Однако, как и во многих овощных салатах, в нем мало клетчатки, поэтому добавьте в салат или еду другие овощи с высоким содержанием клетчатки, такие как брокколи, морковь и бобовые.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Простой зеленый салат

Из вебсайта *Cook with What You Have*

2-4 порции
Ингредиенты:
8 стакана салата, вымытого, высушенного и порванного на кусочки (смешайте и подберите любые виды нежной зелени/латука, которые у вас есть, или просто используйте одну)
1 зеленый лук, очищенный и очень тонко нарезанный
1/3 стакана раскрошенного сыра с плесенью или козьего сыра, по желанию

Винегрет
1 1/2 столовой ложки лимонного сока
1 чайная ложка дижонской горчицы
1 маленький зубчик чеснока, измельченный
1 маленькая веточка свежего тимьяна, измельченного, по желанию
Соль и свежемолотый перец по вкусу
3-4 столовые ложки хорошего оливкового масла

Приготовление

Вымойте руки водой с мылом. Выложите ингредиенты для салата в миску. Встряхните ингредиенты заправки в плотно закрытой банке. Заправьте салат большей частью, если не всей заправкой. Попробуйте и отрегулируйте приправу. Подавайте немедленно.

Листовой салат, будь то красный или зеленый, выглядит ярко и весело на вашей тарелке и имеет мягкий вкус, что привлекает детей и привередливых едоков. По данным Министерства сельского хозяйства США, всего 2 стакана зеленого листового салата дают вам около 80 процентов дневной нормы витамина А. Однако, как и во многих овощных салатах, в нем мало клетчатки, поэтому добавьте в салат или еду другие овощи с высоким содержанием клетчатки, такие как брокколи, морковь и бобовые.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Simple Tomato Sauce

Makes 2 cups

Ingredients:

1 28-ounce can whole peeled tomatoes, or 2 cups frozen; diced (save the liquid)
Or 2 pounds fresh, peeled and diced
5 large garlic cloves, coarsely chopped
¼ cup olive oil
Salt

Adapted from *The Art of Simple Foods*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

If using frozen whole tomatoes, let defrost, then puree in blender or remove skins by dunking in boiling water for 30 seconds.

Heat a heavy-bottomed pot then add oil and garlic; stir briefly and add the tomatoes, their juices and a pinch of salt. Cook at a simmer for 15 minutes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Simple Tomato Sauce

Makes 2 cups

Ingredients:

1 28-ounce can whole peeled tomatoes, or 2 cups frozen; diced (save the liquid)
Or 2 pounds fresh, peeled and diced
5 large garlic cloves, coarsely chopped
¼ cup olive oil
Salt

Adapted from *The Art of Simple Foods*

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

If using frozen whole tomatoes, let defrost, then puree in blender or remove skins by dunking in boiling water for 30 seconds.

Heat a heavy-bottomed pot then add oil and garlic; stir briefly and add the tomatoes, their juices and a pinch of salt. Cook at a simmer for 15 minutes.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salsa de Tomate Simple

Rinde 2 tazas

Ingredientes

1 lata de 28 onzas de tomates enteros pelados o 2 tazas congeladas; cortado en cubitos (guarde el líquido) o 2 libras frescos, pelados y cortados en cubitos
5 dientes de ajo grandes, picados en trozos grandes
¼ taza de aceite de oliva
Sal

Adaptado de *The Art of Simple Foods*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Si utiliza tomates enteros congelados, deje descongelar, luego haga puré en una licuadora o quite la piel sumergiéndolos en agua hirviendo durante 30 segundos.

Caliente una olla y luego agregue aceite y ajo; remueva brevemente y agregue los tomates, su jugo y una pizca de sal. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salsa de Tomate Simple

Rinde 2 tazas

Ingredientes

1 lata de 28 onzas de tomates enteros pelados o 2 tazas congeladas; cortado en cubitos (guarde el líquido) o 2 libras frescos, pelados y cortados en cubitos
5 dientes de ajo grandes, picados en trozos grandes
¼ taza de aceite de oliva
Sal

Adaptado de *The Art of Simple Foods*

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Si utiliza tomates enteros congelados, deje descongelar, luego haga puré en una licuadora o quite la piel sumergiéndolos en agua hirviendo durante 30 segundos.

Caliente una olla y luego agregue aceite y ajo; remueva brevemente y agregue los tomates, su jugo y una pizca de sal. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Простой томатный соус

Ингредиенты на 2 стакана:

1 банка целых очищенных помидоров на 28 унций или 2 стакана замороженных кубиками (сохраните жидкость)
Или 2 фунта свежих, очищенных и нарезанных кубиками
5 больших зубчиков чеснока, крупно нарезанных
¼ стакана оливкового масла
Соль

Адаптировано из *The Art of Simple Foods*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Если вы используете замороженные целые помидоры, дайте им разморозиться, затем измельчите в блендере или снимите кожицу, окунув в кипящую воду на 30 секунд.
Нагрейте кастрюлю с толстым дном, затем добавьте масло и чеснок; быстро перемешайте и добавьте помидоры, их сок и щепотку соли. Варите при слабом кипении 15 минут.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Простой томатный соус

Ингредиенты на 2 стакана:

1 банка целых очищенных помидоров на 28 унций или 2 стакана замороженных кубиками (сохраните жидкость)
Или 2 фунта свежих, очищенных и нарезанных кубиками
5 больших зубчиков чеснока, крупно нарезанных
¼ стакана оливкового масла
Соль

Адаптировано из *The Art of Simple Foods*

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

Если вы используете замороженные целые помидоры, дайте им разморозиться, затем измельчите в блендере или снимите кожицу, окунув в кипящую воду на 30 секунд.
Нагрейте кастрюлю с толстым дном, затем добавьте масло и чеснок; быстро перемешайте и добавьте помидоры, их сок и щепотку соли. Варите при слабом кипении 15 минут.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Spaghetti with Tomato-Basil Sauce

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
2-4 fresh tomatoes, diced (at least 2 cups)
8 ounces Mozzarella cheese, diced
¼ cup minced basil
1-2 cloves garlic, minced
¼ cup olive oil
8 ounces spaghetti
Salt and pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: In a bowl combine tomatoes, cheese, basil, garlic and olive oil. Season with salt and pepper. Let the mixture stand, at room temperature, for at least 30 minutes. Cook spaghetti in a large pot of salted water and drain, reserving some of the cooking water. Add hot spaghetti to the tomato mixture and toss well to combine. Add cooking liquid and or more olive oil if necessary. Taste and add more salt, pepper, or red pepper flakes as desired.

NOTE: This no-cook sauce is perfect for a warm day. Fresh tomatoes paired with basil are the taste of summer; add some pasta and cheese and it's a complete meal with little effort.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Spaghetti with Tomato-Basil Sauce

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:
2-4 fresh tomatoes, diced (at least 2 cups)
8 ounces Mozzarella cheese, diced
¼ cup minced basil
1-2 cloves garlic, minced
¼ cup olive oil
8 ounces spaghetti
Salt and pepper

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: In a bowl combine tomatoes, cheese, basil, garlic and olive oil. Season with salt and pepper. Let the mixture stand, at room temperature, for at least 30 minutes. Cook spaghetti in a large pot of salted water and drain, reserving some of the cooking water. Add hot spaghetti to the tomato mixture and toss well to combine. Add cooking liquid and or more olive oil if necessary. Taste and add more salt, pepper, or red pepper flakes as desired.

NOTE: This no-cook sauce is perfect for a warm day. Fresh tomatoes paired with basil are the taste of summer; add some pasta and cheese and it's a complete meal with little effort.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Espaguetis con salsa de tomate y albahaca

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
2-4 tomates frescos, cortados en cubitos (al menos 2 tazas)
8 onzas de queso mozzarella, cortado en cubitos
¼ taza de albahaca picada
1-2 dientes de ajo, picados
¼ taza de aceite de oliva
8 onzas de espagueti
Sal y pimienta

Preparación

***avar-** Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: En un tazón combine los tomates, el queso, la albahaca, el ajo y el aceite de oliva. Condimente con sal y pimienta. Deje reposar la mezcla, a temperatura ambiente, durante al menos 30 minutos. Cuece los espaguetis en una olla grande con agua con sal y escúrrelos, reservando un poco del agua de la cocción. Agregue los espaguetis calientes a la mezcla de tomate y mezcle bien para combinar. Agregue líquido de cocción o más aceite de oliva si es necesario. Pruebe y agregue más sal, pimienta u hojuelas de pimiento rojo según lo desee.

NOTA: Esta salsa sin cocinar es perfecta para un día cálido. Los tomates frescos combinados con albahaca son el sabor del verano; agregue un poco de pasta y queso y es una comida completa con poco esfuerzo.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Espaguetis con salsa de tomate y albahaca

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
2-4 tomates frescos, cortados en cubitos (al menos 2 tazas)
8 onzas de queso mozzarella, cortado en cubitos
¼ taza de albahaca picada
1-2 dientes de ajo, picados
¼ taza de aceite de oliva
8 onzas de espagueti
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: En un tazón combine los tomates, el queso, la albahaca, el ajo y el aceite de oliva. Condimente con sal y pimienta. Deje reposar la mezcla, a temperatura ambiente, durante al menos 30 minutos. Cuece los espaguetis en una olla grande con agua con sal y escúrrelos, reservando un poco del agua de la cocción. Agregue los espaguetis calientes a la mezcla de tomate y mezcle bien para combinar. Agregue líquido de cocción o más aceite de oliva si es necesario. Pruebe y agregue más sal, pimienta u hojuelas de pimiento rojo según lo desee.

NOTA: Esta salsa sin cocinar es perfecta para un día cálido. Los tomates frescos combinados con albahaca son el sabor del verano; agregue un poco de pasta y queso y es una comida completa con poco esfuerzo.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Спагетти с томатно-базиликовым соусом

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
2-4 свежих помидора, нарезанных кубиками (не менее 2 стаканов)
8 унций сыра моцарелла, нарезанного кубиками
¼ стакана измельченного базилика
1-2 зубчика чеснока, измельчить
¼ стакана оливкового масла
8 унций спагетти
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В миске смешайте помидоры, сыр, базилик, чеснок и оливковое масло. Приправьте солью и перцем. Дайте смеси постоять при комнатной температуре не менее 30 минут. Отварите спагетти в большой кастрюле с подсоленной водой и слейте воду, сохранив часть воды от варки. Добавьте горячие спагетти в томатную смесь и хорошо перемешайте. При необходимости добавьте жидкость для приготовления пищи и/ или больше оливкового масла. Попробуйте и добавьте больше соли, перца или хлопьев красного перца по желанию.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот соус без варки идеально подходит для жаркого дня. Свежие помидоры в сочетании с базиликом — это вкус лета; добавьте немного макарон и сыра, и это полноценная еда без особых усилий.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Спагетти с томатно-базиликовым соусом

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
2-4 свежих помидора, нарезанных кубиками (не менее 2 стаканов)
8 унций сыра моцарелла, нарезанного кубиками
¼ стакана измельченного базилика
1-2 зубчика чеснока, измельчить
¼ стакана оливкового масла
8 унций спагетти
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В миске смешайте помидоры, сыр, базилик, чеснок и оливковое масло. Приправьте солью и перцем. Дайте смеси постоять при комнатной температуре не менее 30 минут. Отварите спагетти в большой кастрюле с подсоленной водой и слейте воду, сохранив часть воды от варки. Добавьте горячие спагетти в томатную смесь и хорошо перемешайте. При необходимости добавьте жидкость для приготовления пищи и/ или больше оливкового масла. Попробуйте и добавьте больше соли, перца или хлопьев красного перца по желанию.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот соус без варки идеально подходит для жаркого дня. Свежие помидоры в сочетании с базиликом — это вкус лета; добавьте немного макарон и сыра, и это полноценная еда без особых усилий.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Spaghetti with Zucchini & Herbs

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

3 large zucchini
2-4 Tablespoons oil
4 cloves garlic, minced
1 pound spaghetti, linguine or pasta of your choice
1 cup chopped fresh mint or cilantro (or a combination)
1 teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper
1 lemon, juice and grated rind, or vinegar

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

COOK: Thinly slice zucchini and toss with a teaspoon of salt. Let it sit in a colander to drain for a minimum of 15 minutes.

In a large pot, bring water to a boil.

Squeeze zucchini dry in dish towel or paper towels.

Heat 2 tablespoons of the oil in a heavy skillet over medium high heat, until very hot, but not smoking, then fry zucchini in 3 batches, stirring occasionally until golden brown on both sides, 3 to 4 minutes per batch. With a slotted spoon remove cooked zucchini to a plate. Add additional oil as needed when cooking 2nd or 3rd batch.

Add minced garlic to skillet and cook until golden, then remove to plate with zucchini.

Cook pasta in boiling, salted water according to package directions, until pasta is cooked. Drain, reserving about ½ cup water, and transfer pasta to skillet with oil; add herbs, zucchini and garlic, salt, pepper and lemon zest and juice and toss well. Use reserved pasta water and add more oil, if needed, to moisten. Serve.

NOTE: Adding ½ pound of Mexican chorizo (after the garlic cooks) is a nice addition to this dish. Cook thoroughly while pasta cooks, then add remaining ingredients and toss well.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Spaghetti with Zucchini & Herbs

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

3 large zucchini
2-4 Tablespoons oil
4 cloves garlic, minced
1 pound spaghetti, linguine or pasta of your choice
1 cup chopped fresh mint or cilantro (or a combination)
1 teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper
1 lemon, juice and grated rind, or vinegar

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

COOK: Thinly slice zucchini and toss with a teaspoon of salt. Let it sit in a colander to drain for a minimum of 15 minutes.

In a large pot, bring water to a boil.

Squeeze zucchini dry in dish towel or paper towels.

Heat 2 tablespoons of the oil in a heavy skillet over medium high heat, until very hot, but not smoking, then fry zucchini in 3 batches, stirring occasionally until golden brown on both sides, 3 to 4 minutes per batch. With a slotted spoon remove cooked zucchini to a plate. Add additional oil as needed when cooking 2nd or 3rd batch.

Add minced garlic to skillet and cook until golden, then remove to plate with zucchini.

Cook pasta in boiling, salted water according to package directions, until pasta is cooked. Drain, reserving about ½ cup water, and transfer pasta to skillet with oil; add herbs, zucchini and garlic, salt, pepper and lemon zest and juice and toss well. Use reserved pasta water and add more oil, if needed, to moisten. Serve.

NOTE: Adding ½ pound of Mexican chorizo (after the garlic cooks) is a nice addition to this dish. Cook thoroughly while pasta cooks, then add remaining ingredients and toss well.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Espaguetis con calabacín y hierbas

Recipe by Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
3 calabacines grandes
2-4 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo, picados
1 libra de espagueti, linguini o pasta de su elección
1 taza de menta fresca picada o cilantro (o una combinación)
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
1 limón, jugo y cáscara rallada, o vinagre

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.
COCINAR: Corte en rodajas finas el calabacín y mezcle con una cucharadita de sal. Déjelo reposar en un colador para que se escurra durante un mínimo de 15 minutos.
En una olla grande, hierva el agua.
Exprima los calabacines en un paño de cocina o toallas de papel.
Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén pesada a fuego medio alto, hasta que esté muy caliente, pero sin humear, luego fríe las calabacitas en 3 tandas, revolviendo ocasionalmente hasta que estén doradas por ambos lados, de 3 a 4 minutos por tanda. Con una espumadera, retire los calabacines cocidos a un plato. Agregue aceite adicional según sea necesario cuando cocine el segundo o el tercer lote.
Agregue el ajo picado a la sartén y cocine hasta que esté dorado, luego retírelo a un plato con calabacín.
Cocine la pasta en agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete, hasta que la pasta esté cocida. Escurra, reservando aproximadamente ½ taza de agua, y transfiera la pasta a una sartén con aceite; agregue las hierbas, el calabacín y el ajo, la sal, la pimienta y la ralladura y el jugo de limón y mezcle bien. Use el agua de pasta reservada y agregue más aceite, si es necesario, para humedecer. Sirva.
NOTA: Agregar ½ libra de chorizo mexicano (después de que se cocine el ajo) es una buena adición a este plato. Cocine bien mientras se cocina la pasta, luego agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Espaguetis con calabacín y hierbas

Recipe by Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
3 calabacines grandes
2-4 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo, picados
1 libra de espagueti, linguini o pasta de su elección
1 taza de menta fresca picada o cilantro (o una combinación)
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
1 limón, jugo y cáscara rallada, o vinagre

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.
COCINAR: Corte en rodajas finas el calabacín y mezcle con una cucharadita de sal. Déjelo reposar en un colador para que se escurra durante un mínimo de 15 minutos.
En una olla grande, hierva el agua.
Exprima los calabacines en un paño de cocina o toallas de papel.
Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén pesada a fuego medio alto, hasta que esté muy caliente, pero sin humear, luego fríe las calabacitas en 3 tandas, revolviendo ocasionalmente hasta que estén doradas por ambos lados, de 3 a 4 minutos por tanda. Con una espumadera, retire los calabacines cocidos a un plato. Agregue aceite adicional según sea necesario cuando cocine el segundo o el tercer lote.
Agregue el ajo picado a la sartén y cocine hasta que esté dorado, luego retírelo a un plato con calabacín.
Cocine la pasta en agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete, hasta que la pasta esté cocida. Escurra, reservando aproximadamente ½ taza de agua, y transfiera la pasta a una sartén con aceite; agregue las hierbas, el calabacín y el ajo, la sal, la pimienta y la ralladura y el jugo de limón y mezcle bien. Use el agua de pasta reservada y agregue más aceite, si es necesario, para humedecer. Sirva.
NOTA: Agregar ½ libra de chorizo mexicano (después de que se cocine el ajo) es una buena adición a este plato. Cocine bien mientras se cocina la pasta, luego agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Спагетти с цукини и зеленью

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
3 больших цукини
2-4 столовые ложки растительного масла
4 зубчика чеснока, измельчить
1 фунт спагетти, лингвини или пасты на ваш выбор
1 чашка нарезанной свежей мяты или кинзы (или их комбинации)
1 чайная ложка соли
¼ чайной ложки черного перца
1 лимон, сок и тертая цедра, или уксус

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тонко нарежьте кабачки и перемешайте с чайной ложкой соли. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, минимум на 15 минут.
В большой кастрюле доведите воду до кипения.
Выжмите кабачки на полотенце или бумажные полотенца.
Нагрейте 2 столовые ложки масла в толстостенной сковороде на среднем огне, пока оно не станет очень горячим, но не дымящимся, затем обжарьте кабачки в 3 приема, периодически помешивая, до золотистого цвета с обеих сторон, по 3–4 минуты на каждую партию. Шумовкой переложите готовые кабачки на тарелку. Добавьте дополнительно масло по мере необходимости при приготовлении 2-й или 3-й партии.
Добавьте измельченный чеснок в сковороду и готовьте до золотистого цвета, затем переложите на тарелку с цуккини.
Отварите макароны в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, пока макароны не сварятся. Слейте воду, оставив около ½ стакана воды, и переложите макароны в сковороду с маслом; добавьте травы, цуккини и чеснок, соль, перец, лимонную цедру и сок и хорошо перемешайте. Используйте воду от макарон и добавьте больше масла, если необходимо, чтобы увлажнить. Подавайте.
ПРИМЕЧАНИЕ: Добавление 0,5 фунта мексиканского чоризо (после того, как чеснок приготовится) — хорошее дополнение к этому блюду. Тщательно варите, пока варятся макароны, затем добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Спагетти с цукини и зеленью

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
3 больших цукини
2-4 столовые ложки растительного масла
4 зубчика чеснока, измельчить
1 фунт спагетти, лингвини или пасты на ваш выбор
1 чашка нарезанной свежей мяты или кинзы (или их комбинации)
1 чайная ложка соли
¼ чайной ложки черного перца
1 лимон, сок и тертая цедра, или уксус

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тонко нарежьте кабачки и перемешайте с чайной ложкой соли. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, минимум на 15 минут.
В большой кастрюле доведите воду до кипения.
Выжмите кабачки на полотенце или бумажные полотенца.
Нагрейте 2 столовые ложки масла в толстостенной сковороде на среднем огне, пока оно не станет очень горячим, но не дымящимся, затем обжарьте кабачки в 3 приема, периодически помешивая, до золотистого цвета с обеих сторон, по 3–4 минуты на каждую партию. Шумовкой переложите готовые кабачки на тарелку. Добавьте дополнительно масло по мере необходимости при приготовлении 2-й или 3-й партии.
Добавьте измельченный чеснок в сковороду и готовьте до золотистого цвета, затем переложите на тарелку с цуккини.
Отварите макароны в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, пока макароны не сварятся. Слейте воду, оставив около ½ стакана воды, и переложите макароны в сковороду с маслом; добавьте травы, цуккини и чеснок, соль, перец, лимонную цедру и сок и хорошо перемешайте. Используйте воду от макарон и добавьте больше масла, если необходимо, чтобы увлажнить. Подавайте.
ПРИМЕЧАНИЕ: Добавление 0,5 фунта мексиканского чоризо (после того, как чеснок приготовится) — хорошее дополнение к этому блюду. Тщательно варите, пока варятся макароны, затем добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Spinach & Herb Hummus

Recipe by Jeanne Franke

Makes 2 cups

Ingredients:

2 cups, packed, **greens** (spinach, kale, chard, etc)
1 can garbanzo beans, rinsed
¼ cup tahini
3- 4 Tbsp lemon juice (or vinegar)
1-2 cloves garlic, minced
1/3 cup mixed **herbs,** minced (parsley, oregano, cilantro, or dill)
¼ tsp **each** cumin and salt

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Blanch greens in boiling salted water about 30 seconds. Drain and cool under running water; coarsely chop. Using a blender, food processer or mortar and pestle, combine garbanzo beans, tahini, lemon juice, garlic, herbs, cumin and salt, and puree until creamy, adding about 3 Tbsp water, or more to get creamy consistency. Taste and season with salt, pepper and lemon juice according to your preference.

If desired, garnish with olive oil and additional chopped herbs. Serve with pita or corn chips; **carrots, fennel**, and/or **radishes**; plus harissa or hot sauce, according to your taste.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Spinach & Herb Hummus

Recipe by Jeanne Franke

Makes 2 cups

Ingredients:

2 cups, packed, **greens** (spinach, kale, chard, etc)
1 can garbanzo beans, rinsed
¼ cup tahini
3- 4 Tbsp lemon juice (or vinegar)
1-2 cloves garlic, minced
1/3 cup mixed **herbs,** minced (parsley, oregano, cilantro, or dill)
¼ tsp **each** cumin and salt

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Blanch greens in boiling salted water about 30 seconds. Drain and cool under running water; coarsely chop. Using a blender, food processer or mortar and pestle, combine garbanzo beans, tahini, lemon juice, garlic, herbs, cumin and salt, and puree until creamy, adding about 3 Tbsp water, or more to get creamy consistency. Taste and season with salt, pepper and lemon juice according to your preference.

If desired, garnish with olive oil and additional chopped herbs. Serve with pita or corn chips; **carrots, fennel**, and/or **radishes**; plus harissa or hot sauce, according to your taste.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Hummus de espinacas y hierbas

Receta de Jeanne Franke

Hace 2 tazas

Ingredientes:
2 tazas, llenas, de verduras de hoja verde (espinacas, kale, acelgas, etc.)
1 lata de garbanzos, enjuagados
¼ taza de tahini
3- 4 cucharadas de jugo de limón (o vinagre)
1-2 dientes de ajo picados
1/3 taza de hierbas mezcladas, picadas (perejil, orégano, cilantro o eneldo)
¼ de cucharadita de comino y sal

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Escalde las verduras en agua hirviendo con sal durante unos 30 segundos. Escurra y enfríe con agua; pique en trozos grandes. Usando una licuadora, un procesador de alimentos o un mortero, combine los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el ajo, las hierbas, el comino y la sal, y haga puré hasta que quede cremoso, agregando unas 3 cucharadas de agua o más para Escalde obtener una consistencia cremosa. Pruebe y sazone con sal, pimienta y jugo de limón según su preferencia.

Si lo desea, adorne con aceite de oliva y hierbas picadas adicionales. Sirva con pita o chips de maíz; zanahorias, hinojo y/o rábanos; más harissa o salsa picante, según su gusto.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Hummus de espinacas y hierbas

Receta de Jeanne Franke

Hace 2 tazas

Ingredientes:
2 tazas, llenas, de verduras de hoja verde (espinacas, kale, acelgas, etc.)
1 lata de garbanzos, enjuagados
¼ taza de tahini
3- 4 cucharadas de jugo de limón (o vinagre)
1-2 dientes de ajo picados
1/3 taza de hierbas mezcladas, picadas (perejil, orégano, cilantro o eneldo)
¼ de cucharadita de comino y sal

Preparación

LAVAR: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

COCINAR: Escalde las verduras en agua hirviendo con sal durante unos 30 segundos. Escurra y enfríe con agua; pique en trozos grandes. Usando una licuadora, un procesador de alimentos o un mortero, combine los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el ajo, las hierbas, el comino y la sal, y haga puré hasta que quede cremoso, agregando unas 3 cucharadas de agua o más para Escalde obtener una consistencia cremosa. Pruebe y sazone con sal, pimienta y jugo de limón según su preferencia.

Si lo desea, adorne con aceite de oliva y hierbas picadas adicionales. Sirva con pita o chips de maíz; zanahorias, hinojo y/o rábanos; más harissa o salsa picante, según su gusto.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Хумус из шпината и трав

Рецепт Jeanne Franke

На 2 стакана

Ингредиенты:
2 стакана плотно упакованной зелени (шпинат, капуста, мангольд и т. д.)
1 банка фасоли нут, промыть
¼ стакана тахини
3-4 столовые ложки лимонного сока (или уксуса)
1-2 зубчика чеснока, измельчить
1/3 стакана измельченной смеси трав (петрушка, орегано, кинза или укроп)
по ¼ чайной ложки тмина и соли

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Бланшируйте зелень в кипящей подсоленной воде около 30 секунд. Слейте и остудите под проточной водой; крупно нарежте. Используя блендер, кухонный комбайн или ступку с пестиком, смешайте фасоль нут, тахини, лимонный сок, чеснок, травы, тмин и соль и превратите в пюре до кремообразного состояния, добавив около 3 столовых ложек воды или больше, чтобы получить кремообразную консистенцию. Попробуйте и приправьте солью, перцем и лимонным соком по своему вкусу.

При желании украсьте оливковым маслом и дополнительной рубленой зеленью. Подавайте с питой или кукурузными чипсами; с морковью, фенхелем и/или редисом; плюс харисса или острый соус, по вашему вкусу.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Хумус из шпината и трав

Рецепт Jeanne Franke

На 2 стакана

Ингредиенты:
2 стакана плотно упакованной зелени (шпинат, капуста, мангольд и т. д.)
1 банка фасоли нут, промыть
¼ стакана тахини
3-4 столовые ложки лимонного сока (или уксуса)
1-2 зубчика чеснока, измельчить
1/3 стакана измельченной смеси трав (петрушка, орегано, кинза или укроп)
по ¼ чайной ложки тмина и соли

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Бланшируйте зелень в кипящей подсоленной воде около 30 секунд. Слейте и остудите под проточной водой; крупно нарежте. Используя блендер, кухонный комбайн или ступку с пестиком, смешайте фасоль нут, тахини, лимонный сок, чеснок, травы, тмин и соль и превратите в пюре до кремообразного состояния, добавив около 3 столовых ложек воды или больше, чтобы получить кремообразную консистенцию. Попробуйте и приправьте солью, перцем и лимонным соком по своему вкусу.

При желании украсьте оливковым маслом и дополнительной рубленой зеленью. Подавайте с питой или кукурузными чипсами; с морковью, фенхелем и/или редисом; плюс харисса или острый соус, по вашему вкусу.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Squash Casserole with Chilies

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

1 large acorn, delicata, or butternut squash
½ cup chopped onion
2 cloves garlic, minced
½ cup chopped peppers – your choice: shishitos, poblano, hot or sweet
2 Tablespoons oil, plus some for greasing baking dishes
Salt and pepper
1 egg
½ cup buttermilk, yogurt **or** sour cream
½ cup cheese – crumbled feta, shredded cheddar or jack, optional

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Preheat oven to 375 degrees.

Cut the squash in half lengthwise and scoop out seeds. Place face down on oiled baking sheet and bake about 35 minutes, or until soft. Cool slightly, scoop out pulp, season with salt and pepper and mash.

While squash is baking, heat 2 Tbsp oil in a skillet and sauté the onion and garlic over medium heat until translucent, about 5 minutes. Add peppers and season with salt and pepper; sauté a few minutes, just to soften.

In a medium-sized mixing bowl beat egg and buttermilk/yogurt **or** sour cream; mix in mashed squash, onion and peppers, and cheese, if using. Lightly oil casserole or baking dish and pour in squash mixtures. Bake at 375 degrees for about ½ hour, until bubbling hot.

NOTE: Add some cheese if desired

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Squash Casserole with Chilies

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4-6

Ingredients:

1 large acorn, delicata, or butternut squash
½ cup chopped onion
2 cloves garlic, minced
½ cup chopped peppers – your choice: shishitos, poblano, hot or sweet
2 Tablespoons oil, plus some for greasing baking dishes
Salt and pepper
1 egg
½ cup buttermilk, yogurt **or** sour cream
½ cup cheese – crumbled feta, shredded cheddar or jack, optional

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

COOK: Preheat oven to 375 degrees.

Cut the squash in half lengthwise and scoop out seeds. Place face down on oiled baking sheet and bake about 35 minutes, or until soft. Cool slightly, scoop out pulp, season with salt and pepper and mash.

While squash is baking, heat 2 Tbsp oil in a skillet and sauté the onion and garlic over medium heat until translucent, about 5 minutes. Add peppers and season with salt and pepper; sauté a few minutes, just to soften.

In a medium-sized mixing bowl beat egg and buttermilk/yogurt **or** sour cream; mix in mashed squash, onion and peppers, and cheese, if using. Lightly oil casserole or baking dish and pour in squash mixtures. Bake at 375 degrees for about ½ hour, until bubbling hot.

NOTE: Add some cheese if desired

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Cazuela de calabaza con chiles

Receta de Jeanne Franke

Sirve 4-6

Ingredientes

1 Calabacita de invierno Acorn, butternut grande or delicata
½ taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
½ taza de pimientos picados - shishitos, poblanos, picantes o dulces (o chile morrón)
2 cucharadas de aceite más alguna para engrasar sartén para hornear
La sal y la pimienta
1 huevo
½ taza de suero de leche, el yogur, o la crema agria
½ taza de queso – feta desmenuzada, cheddar o jack rallado, opcional

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Precaliente el horno a 375 F grados.
Corte la calabacita por la mitad a lo largo y saqué las semillas. Coloque boca abajo sobre la bandeja para hornear engrasada y hornee unos 35 minutos, o hasta que esté suave.
Enfríe ligeramente, saque la pulpa, sazone con sal y pimienta y haga puré.
Mientras la calabaza se está horneando, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio en una sartén y fría la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos, por unos 5 minutos.
Agregue los pimientos y sazone con sal y pimienta; fría por unos minutos, sólo para suavizar.
En un tazón mediano bata el huevo y el suero de leche/yogur o crema agria; mezcle con el puré de calabaza, cebolla y pimientos, y queso, si se usa.
Aceite ligeramente la cazuela o sartén para hornear y vierta la mezcla de calabaza. Hornee a 375 grados Fahrenheit durante aproximadamente media hora, hasta que burbujee.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Cazuela de calabaza con chiles

Receta de Jeanne Franke

Sirve 4-6

Ingredientes

1 Calabacita de invierno Acorn, butternut grande or delicata
½ taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
½ taza de pimientos picados - shishitos, poblanos, picantes o dulces (o chile morrón)
2 cucharadas de aceite más alguna para engrasar sartén para hornear
La sal y la pimienta
1 huevo
½ taza de suero de leche, el yogur, o la crema agria
½ taza de queso – feta desmenuzada, cheddar o jack rallado, opcional

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Precaliente el horno a 375 F grados.
Corte la calabacita por la mitad a lo largo y saqué las semillas. Coloque boca abajo sobre la bandeja para hornear engrasada y hornee unos 35 minutos, o hasta que esté suave.
Enfríe ligeramente, saque la pulpa, sazone con sal y pimienta y haga puré.
Mientras la calabaza se está horneando, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio en una sartén y fría la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos, por unos 5 minutos.
Agregue los pimientos y sazone con sal y pimienta; fría por unos minutos, sólo para suavizar.
En un tazón mediano bata el huevo y el suero de leche/yogur o crema agria; mezcle con el puré de calabaza, cebolla y pimientos, y queso, si se usa.
Aceite ligeramente la cazuela o sartén para hornear y vierta la mezcla de calabaza. Hornee a 375 grados Fahrenheit durante aproximadamente media hora, hasta que burbujee.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Запеканка из тыквы с чили

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порций

Ингредиенты:
1 большая желудевая, деликатес или мускатная тыква
½ стакана нарезанного лука
2 зубчика чеснока, измельчить
½ стакана нарезанного перца — на ваш выбор: шишито, поблано, острый или сладкий
2 столовые ложки масла, плюс немного для смазывания форм для выпечки
Соль и перец
1 яйцо
½ стакана пахты, йогурта или сметаны
½ чашки сыра — раскрошенная фета, тертый чеддер или джек, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте духовку до 375 градусов.
Разрежьте тыкву вдоль пополам и выскоблите семена. Положите лицевой стороной вниз на смазанный маслом противень и запекайте около 35 минут или до мягкости. Слегка остудите, выньте мякоть, приправьте солью и перцем и сделайте пюре.
Пока тыква запекается, разогрейте 2 столовые ложки масла в сковороде и обжарьте лук и чеснок на среднем огне до прозрачности, около 5 минут. Добавьте перец и приправьте солью и перцем; обжарьте несколько минут, чтобы смягчить.
В миске среднего размера взбейте яйцо и пахту/йогурт или сметану; смешайте с пюре из тыквы, луком и перцем и сыром, если используете. Слегка смажьте маслом форму для запекания и вылейте кабачковую смесь. Выпекайте при 375 градусах около ½ часа, пока не начнет пузыриться.
ПРИМЕЧАНИЕ: при желании добавьте немного сыра.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Запеканка из тыквы с чили

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порций

Ингредиенты:
1 большая желудевая, деликатес или мускатная тыква
½ стакана нарезанного лука
2 зубчика чеснока, измельчить
½ стакана нарезанного перца — на ваш выбор: шишито, поблано, острый или сладкий
2 столовые ложки масла, плюс немного для смазывания форм для выпечки
Соль и перец
1 яйцо
½ стакана пахты, йогурта или сметаны
½ чашки сыра — раскрошенная фета, тертый чеддер или джек, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте духовку до 375 градусов.
Разрежьте тыкву вдоль пополам и выскоблите семена. Положите лицевой стороной вниз на смазанный маслом противень и запекайте около 35 минут или до мягкости. Слегка остудите, выньте мякоть, приправьте солью и перцем и сделайте пюре.
Пока тыква запекается, разогрейте 2 столовые ложки масла в сковороде и обжарьте лук и чеснок на среднем огне до прозрачности, около 5 минут. Добавьте перец и приправьте солью и перцем; обжарьте несколько минут, чтобы смягчить.
В миске среднего размера взбейте яйцо и пахту/йогурт или сметану; смешайте с пюре из тыквы, луком и перцем и сыром, если используете. Слегка смажьте маслом форму для запекания и вылейте кабачковую смесь. Выпекайте при 375 градусах около ½ часа, пока не начнет пузыриться.
ПРИМЕЧАНИЕ: при желании добавьте немного сыра.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Squash Gnocchi

6-8 Servings

Ingredients:

2-3 pound squash – peeled, seeded, cooked and cooled

1 egg, lightly beaten

1 teaspoon salt

1 ½ - 2+ cups flour

Recipe adapted from iowagirleats.com

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Mash squash, eliminating any lumps, and measure out 2 cups then place in a large bowl. Stir in egg and salt, mixing well. Add flour, ½ cup at a time, until dough pulls away from the side of the bowl (using about 1 ½ cups flour but more if necessary) to make a soft, elastic dough. Turn out onto a lightly floured surface and knead until dough comes together, about 10-12 times. Don't over-mix it, or the gnocchi will be tough; the dough should feel very delicate. (Dough might be sticky, just keep hands lightly floured.) Move dough to the side of your work area, or to a plate and cover with dish towel. Prepare a place for the gnocchi. A cookie sheet lined with wax paper, or a cutting board very lightly dusted with flour will work. Remove a piece of dough about the size of a large lemon, then roll into a rope about ¾-inch thick. Cut into ¾-inch lengths and remove to prepared pan or board. Continue rolling and cutting until all the dough is used. If you're going to use the gnocchi within 2-3 hours, they can sit out on the counter. For longer storage freeze them on cookie sheet then put into bags or containers. To cook gnocchi, (fresh or frozen), bring a large pot of water to a boil, then salt lightly. Add about 1 cup gnocchi at a time to the boiling water, then cook at a rapid boil until gnocchi float to the top. After 30 seconds to a minute at the top of the water, using a slotted spoon remove gnocchi to a warm bowl or pan with your preferred sauce, and continue cooking more gnocchi, as needed. When all gnocchi are cooked and added to sauce, taste and add salt and pepper, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Squash Gnocchi

6-8 Servings

Ingredients:

2-3 pound squash – peeled, seeded, cooked and cooled

1 egg, lightly beaten

1 teaspoon salt

1 ½ - 2+ cups flour

Recipe adapted from iowagirleats.com

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Mash squash, eliminating any lumps, and measure out 2 cups then place in a large bowl. Stir in egg and salt, mixing well. Add flour, ½ cup at a time, until dough pulls away from the side of the bowl (using about 1 ½ cups flour but more if necessary) to make a soft, elastic dough. Turn out onto a lightly floured surface and knead until dough comes together, about 10-12 times. Don't over-mix it, or the gnocchi will be tough; the dough should feel very delicate. (Dough might be sticky, just keep hands lightly floured.) Move dough to the side of your work area, or to a plate and cover with dish towel. Prepare a place for the gnocchi. A cookie sheet lined with wax paper, or a cutting board very lightly dusted with flour will work. Remove a piece of dough about the size of a large lemon, then roll into a rope about ¾-inch thick. Cut into ¾-inch lengths and remove to prepared pan or board. Continue rolling and cutting until all the dough is used. If you're going to use the gnocchi within 2-3 hours, they can sit out on the counter. For longer storage freeze them on cookie sheet then put into bags or containers. To cook gnocchi, (fresh or frozen), bring a large pot of water to a boil, then salt lightly. Add about 1 cup gnocchi at a time to the boiling water, then cook at a rapid boil until gnocchi float to the top. After 30 seconds to a minute at the top of the water, using a slotted spoon remove gnocchi to a warm bowl or pan with your preferred sauce, and continue cooking more gnocchi, as needed. When all gnocchi are cooked and added to sauce, taste and add salt and pepper, if desired.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ñoquis de calabaza

Rinde 6-8 porciones

Ingredientes:

2-3 libras de calabaza - pelada, sin semillas, cocida y enfriada

1 huevo, ligeramente batido

1 cucharadita de sal

1 ½ - 2+ tazas de harina

La receta adaptada de iowagirleats.com

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Triture la calabaza, eliminando los grumos, mida 2 tazas y colóquela en un tazón grande. Agregue el huevo y la sal, mezclando bien. Agregue la harina, ½ taza a la vez, hasta que la masa se separe del costado del tazón (usando aproximadamente 1 ½ taza de harina, pero más si es necesario) para hacer una masa suave y elástica. Coloque sobre una superficie ligeramente enharinada y amase hasta que la masa se una, unas 10-12 veces. No la mezcle demasiado, o los ñoquis quedarán duros; la masa debe sentirse muy delicada. (La masa puede estar pegajosa, solo mantenga las manos ligeramente enharinadas). Mueva la masa a un costado del área de trabajo o en un plato y cúbrala con un paño de cocina. Prepare un lugar para los ñoquis. Una bandeja para hornear forrada con papel encerado o una tabla de cortar ligeramente espolvoreada con harina funcionará. Retire un trozo de masa del tamaño de un limón grande, luego enróllela como un tipo de cuerda de aproximadamente ¾ de pulgada de espesor. Córtela en trozos de ¾ de pulgada y retírelos a la bandeja o tabla preparada. Continúe enrollando y cortando hasta que se utilice toda la masa. Si va a usar los ñoquis en 2-3 horas, puede dejarlos fuera. Para un almacenamiento más prolongado, congélelos en una bandeja y luego colóquelos en bolsas o contenedores. Para cocinar ñoquis (frescos o congelados), hierva una olla grande de agua y agregue un poco de sal. Agregue aproximadamente no más de 1 taza de ñoquis a la vez al agua hirviendo, luego cocine a ebullición rápida hasta que los ñoquis floten en la parte superior. Después de 30 segundos a un minuto en la parte superior del agua, con una espátula/espumadera, retire los ñoquis a un tazón o sartén caliente con su salsa preferida y continúe cocinando más ñoquis, según sea necesario. Cuando todos los ñoquis estén cocidos y agregados a la salsa, pruebe y agregue sal y pimienta, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ñoquis de calabaza

Rinde 6-8 porciones

Ingredientes:

2-3 libras de calabaza - pelada, sin semillas, cocida y enfriada

1 huevo, ligeramente batido

1 cucharadita de sal

1 ½ - 2+ tazas de harina

La receta adaptada de iowagirleats.com

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Triture la calabaza, eliminando los grumos, mida 2 tazas y colóquela en un tazón grande. Agregue el huevo y la sal, mezclando bien. Agregue la harina, ½ taza a la vez, hasta que la masa se separe del costado del tazón (usando aproximadamente 1 ½ taza de harina, pero más si es necesario) para hacer una masa suave y elástica. Coloque sobre una superficie ligeramente enharinada y amase hasta que la masa se una, unas 10-12 veces. No la mezcle demasiado, o los ñoquis quedarán duros; la masa debe sentirse muy delicada. (La masa puede estar pegajosa, solo mantenga las manos ligeramente enharinadas). Mueva la masa a un costado del área de trabajo o en un plato y cúbrala con un paño de cocina. Prepare un lugar para los ñoquis. Una bandeja para hornear forrada con papel encerado o una tabla de cortar ligeramente espolvoreada con harina funcionará. Retire un trozo de masa del tamaño de un limón grande, luego enróllela como un tipo de cuerda de aproximadamente ¾ de pulgada de espesor. Córtela en trozos de ¾ de pulgada y retírelos a la bandeja o tabla preparada. Continúe enrollando y cortando hasta que se utilice toda la masa. Si va a usar los ñoquis en 2-3 horas, puede dejarlos fuera. Para un almacenamiento más prolongado, congélelos en una bandeja y luego colóquelos en bolsas o contenedores. Para cocinar ñoquis (frescos o congelados), hierva una olla grande de agua y agregue un poco de sal. Agregue aproximadamente no más de 1 taza de ñoquis a la vez al agua hirviendo, luego cocine a ebullición rápida hasta que los ñoquis floten en la parte superior. Después de 30 segundos a un minuto en la parte superior del agua, con una espátula/espumadera, retire los ñoquis a un tazón o sartén caliente con su salsa preferida y continúe cocinando más ñoquis, según sea necesario. Cuando todos los ñoquis estén cocidos y agregados a la salsa, pruebe y agregue sal y pimienta, si lo desea.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ньокки из тыквы

Ингредиенты:

Тыква весом 2-3 фунта – приготовленная и охлажденная (очищите, выскребите семена)
1 яйцо, слегка взбитое
1 чайная ложка соли
1 ½ - 2+ стакана муки

Рецепт взят с сайта iowagirleats.com

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Разомните тыкву, удаляя комочки, и отмерьте 2 стакана, затем поместите в большую миску. Вмешайте яйцо и соль, хорошо перемешайте. Добавляйте муку по ½ стакана за раз, пока тесто не будет отставать от стенок миски (используйте около 1 ½ стакана муки, но при необходимости больше), чтобы получилось мягкое, эластичное тесто. Выложите на слегка посыпанную мукой поверхность и вымешивайте, пока тесто не соберется в ком, примерно 10-12 раз. Не перемешайте, иначе ньокки будут жесткими; тесто должно быть очень нежным. (Тесто может быть липким, просто слегка посыпьте руки мукой.) Переместите тесто в сторону от рабочей зоны или на тарелку и накройте кухонным полотенцем. Подготовьте место для ньокки. Подойдет противень, застеленный вощеной бумагой, или разделочная доска, слегка присыпанная мукой. Отрежьте кусок теста размером с большим лимоном, затем скатайте его в жгут толщиной около ¾ дюйма. Нарежьте на кусочки длиной ¾ дюйма и переложите на подготовленную сковороду или доску. Продолжайте раскатывать и резать, пока не будет использовано все тесто. Если вы собираетесь использовать ньокки в течение 2-3 часов, они могут простоять на столешнице. Для более длительного хранения заморозьте их на противне, а затем положите в пакеты или контейнеры. Чтобы приготовить ньокки (свежие или замороженные), доведите до кипения большую кастрюлю с водой, затем слегка посолите. Добавляйте в кипящую воду примерно по 1 стакану ньокки за раз, затем варите при быстром кипении, пока ньокки не всплывут на поверхность. Через 30 секунд или минуту на поверхности воды шумовкой переложите ньокки в теплую миску или сковороду с любимым соусом и продолжайте готовить ньокки по мере необходимости. Когда все ньокки будут приготовлены и добавлены в соус, попробуйте на вкус и при желании добавьте соль и перец.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Ньокки из тыквы

Ингредиенты:

Тыква весом 2-3 фунта – приготовленная и охлажденная (очищите, выскребите семена)
1 яйцо, слегка взбитое
1 чайная ложка соли
1 ½ - 2+ стакана муки

Рецепт взят с сайта iowagirleats.com

Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Разомните тыкву, удаляя комочки, и отмерьте 2 стакана, затем поместите в большую миску. Вмешайте яйцо и соль, хорошо перемешайте. Добавляйте муку по ½ стакана за раз, пока тесто не будет отставать от стенок миски (используйте около 1 ½ стакана муки, но при необходимости больше), чтобы получилось мягкое, эластичное тесто. Выложите на слегка посыпанную мукой поверхность и вымешивайте, пока тесто не соберется в ком, примерно 10-12 раз. Не перемешайте, иначе ньокки будут жесткими; тесто должно быть очень нежным. (Тесто может быть липким, просто слегка посыпьте руки мукой.) Переместите тесто в сторону от рабочей зоны или на тарелку и накройте кухонным полотенцем. Подготовьте место для ньокки. Подойдет противень, застеленный вощеной бумагой, или разделочная доска, слегка присыпанная мукой. Отрежьте кусок теста размером с большим лимоном, затем скатайте его в жгут толщиной около ¾ дюйма. Нарежьте на кусочки длиной ¾ дюйма и переложите на подготовленную сковороду или доску. Продолжайте раскатывать и резать, пока не будет использовано все тесто. Если вы собираетесь использовать ньокки в течение 2-3 часов, они могут простоять на столешнице. Для более длительного хранения заморозьте их на противне, а затем положите в пакеты или контейнеры. Чтобы приготовить ньокки (свежие или замороженные), доведите до кипения большую кастрюлю с водой, затем слегка посолите. Добавляйте в кипящую воду примерно по 1 стакану ньокки за раз, затем варите при быстром кипении, пока ньокки не всплывут на поверхность. Через 30 секунд или минуту на поверхности воды шумовкой переложите ньокки в теплую миску или сковороду с любимым соусом и продолжайте готовить ньокки по мере необходимости. Когда все ньокки будут приготовлены и добавлены в соус, попробуйте на вкус и при желании добавьте соль и перец.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Stir-fried Ramen & Vegetables

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

½ - 1 pound pork (or chicken), cut into strips, about ¼-inch thick by 2 inches long
2 Tbsp soy sauce
3 slices fresh ginger, minced
2-3 cloves garlic, minced
2 Tbsp oil or more as needed
2 - 3.5 oz packages ramen
1 large onion, halved and thinly sliced
4 -6 cups thinly sliced vegetables – such as prize choy, kale, cabbage, or fennel
Sauce: 2 Tablespoons **each** soy sauce, vinegar, brown sugar and sesame oil; plus 1 Tbsp Sriracha or hot sauce – more or less according to your desire for spice.

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.
COOK: Combine meat with the 2 tablespoons soy sauce, minced ginger and garlic and let mixture marinate about 15 minutes while you prepare vegetables and noodles. Bring water to boil for ramen packages. Slice onion and vegetables. Prepare sauce mixture.
When you are ready to begin cooking meat and vegetables, add ramen to hot water and turn off heat. In a heavy skillet, wok or large saucepan, heat 1 tbsp oil over high heat until almost smoking. Squeeze meat to release marinade and toss into hot oil. (Do this in 2-3 batches if you're cooking 1 pound of meat.) Let meat sear for a few seconds, then stir about 30 seconds and remove to a clean bowl. The meat should not be thoroughly cooked at this point, but browned in places, and pink in places.
With heat on high add remaining tablespoon of oil and toss in sliced onions; stir and cook for about a minute, then add vegetables. Continue stirring for a minute or two, until vegetables have softened. Remove noodles from their cooking water to vegetable mixture, add sauce plus remaining marinade with ginger and garlic, and toss to mix well. Add meat and continue to stir, just until pasta and vegetables are well mixed. Turn off heat. Taste and adjust seasoning as needed.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Stir-fried Ramen & Vegetables

Recipe by Jeanne Franke

Serves 4

Ingredients:

½ - 1 pound pork (or chicken), cut into strips, about ¼-inch thick by 2 inches long
2 Tbsp soy sauce
3 slices fresh ginger, minced
2-3 cloves garlic, minced
2 Tbsp oil or more as needed
2 - 3.5 oz packages ramen
1 large onion, halved and thinly sliced
4 -6 cups thinly sliced vegetables – such as prize choy, kale, cabbage, or fennel
Sauce: 2 Tablespoons **each** soy sauce, vinegar, brown sugar and sesame oil; plus 1 Tbsp Sriracha or hot sauce – more or less according to your desire for spice.

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.
COOK: Combine meat with the 2 tablespoons soy sauce, minced ginger and garlic and let mixture marinate about 15 minutes while you prepare vegetables and noodles. Bring water to boil for ramen packages. Slice onion and vegetables. Prepare sauce mixture.
When you are ready to begin cooking meat and vegetables, add ramen to hot water and turn off heat. In a heavy skillet, wok or large saucepan, heat 1 tbsp oil over high heat until almost smoking. Squeeze meat to release marinade and toss into hot oil. (Do this in 2-3 batches if you're cooking 1 pound of meat.) Let meat sear for a few seconds, then stir about 30 seconds and remove to a clean bowl. The meat should not be thoroughly cooked at this point, but browned in places, and pink in places.
With heat on high add remaining tablespoon of oil and toss in sliced onions; stir and cook for about a minute, then add vegetables. Continue stirring for a minute or two, until vegetables have softened. Remove noodles from their cooking water to vegetable mixture, add sauce plus remaining marinade with ginger and garlic, and toss to mix well. Add meat and continue to stir, just until pasta and vegetables are well mixed. Turn off heat. Taste and adjust seasoning as needed.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ramen salteado con verduras

Receta de Jeanne Franke

Rinde 4 porciones

Ingredientes

½ a 1 libra de carne de cerdo (o pollo), cortada en tiras, de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor por 2 pulgadas de largo
2 cucharadas de salsa de soja
3 rodajas de jengibre fresco, picado
2-3 dientes de ajo picados
2 cucharadas de aceite o más según sea necesario
2 paquetes de ramen de 3.5 oz
1 cebolla grande, cortada por la mitad y en rodajas finas
4 a 6 tazas de verduras en rodajas finas, como col china, col rizada, repollo o hinojo
Salsa: 2 cucharadas de salsa de soya, vinagre, azúcar moreno y aceite de sésamo; más 1 cucharada de Sriracha o salsa picante, más o menos según su deseo de especias.

Preparación

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

Combine la carne con las 2 cucharadas de salsa de soja, el jengibre picado y el ajo y deje marinar la mezcla durante unos 15 minutos mientras prepara las verduras y los fideos. Ponga a hervir el agua para los paquetes de ramen. Corte la cebolla y las verduras. Prepare la mezcla de la salsa.
Cuando esté listo para comenzar a cocinar la carne y las verduras, agregue ramen al agua caliente y apague el fuego. En una sartén grande, wok o cacerola grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego alto hasta que esté casi humeante. Exprima la carne para sacar la marinada y mezcle en el aceite caliente. (Haga esto en 2-3 tandas si está cocinando 1 libra de carne). Deje que la carne se dore durante unos segundos, luego revuelva unos 30 segundos y retírela a un recipiente limpio. La carne no debe estar completamente cocida en este punto, sino dorada en algunos lugares y rosada en otros. Con el fuego alto, agregue la cucharada restante de aceite y mezcle con las cebollas; cocine durante aproximadamente un minuto, luego agregue las verduras. Continúe mezclando durante uno o dos minutos, hasta que las verduras se hayan ablandado. Saque los fideos del agua de cocción y añadalos a la mezcla de verduras, agregue la salsa y el adobo restante con jengibre y ajo, y mezcle bien. Agregue la carne y continúe revolviendo, hasta que la pasta y las verduras estén bien mezcladas. Apague el fuego. Pruebe y ajuste condimentos según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ramen salteado con verduras

Receta de Jeanne Franke

Rinde 4 porciones

Ingredientes

½ a 1 libra de carne de cerdo (o pollo), cortada en tiras, de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor por 2 pulgadas de largo
2 cucharadas de salsa de soja
3 rodajas de jengibre fresco, picado
2-3 dientes de ajo picados
2 cucharadas de aceite o más según sea necesario
2 paquetes de ramen de 3.5 oz
1 cebolla grande, cortada por la mitad y en rodajas finas
4 a 6 tazas de verduras en rodajas finas, como col china, col rizada, repollo o hinojo
Salsa: 2 cucharadas de salsa de soya, vinagre, azúcar moreno y aceite de sésamo; más 1 cucharada de Sriracha o salsa picante, más o menos según su deseo de especias.

Preparación

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.

Combine la carne con las 2 cucharadas de salsa de soja, el jengibre picado y el ajo y deje marinar la mezcla durante unos 15 minutos mientras prepara las verduras y los fideos. Ponga a hervir el agua para los paquetes de ramen. Corte la cebolla y las verduras. Prepare la mezcla de la salsa.
Cuando esté listo para comenzar a cocinar la carne y las verduras, agregue ramen al agua caliente y apague el fuego. En una sartén grande, wok o cacerola grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego alto hasta que esté casi humeante. Exprima la carne para sacar la marinada y mezcle en el aceite caliente. (Haga esto en 2-3 tandas si está cocinando 1 libra de carne). Deje que la carne se dore durante unos segundos, luego revuelva unos 30 segundos y retírela a un recipiente limpio. La carne no debe estar completamente cocida en este punto, sino dorada en algunos lugares y rosada en otros. Con el fuego alto, agregue la cucharada restante de aceite y mezcle con las cebollas; cocine durante aproximadamente un minuto, luego agregue las verduras. Continúe mezclando durante uno o dos minutos, hasta que las verduras se hayan ablandado. Saque los fideos del agua de cocción y añadalos a la mezcla de verduras, agregue la salsa y el adobo restante con jengibre y ajo, y mezcle bien. Agregue la carne y continúe revolviendo, hasta que la pasta y las verduras estén bien mezcladas. Apague el fuego. Pruebe y ajuste condimentos según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Жареный рамен с овощами

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:

½ - 1 фунт свинины (или курицы), нарезанной полосками, толщиной около ¼ дюйма и длиной 2 дюйма
2 ст л соевого соуса
3 ломтика свежего имбиря, измельчить
2-3 зубчика чеснока, измельчить
2 столовые ложки масла или больше по мере необходимости
2–3,5 унции упаковки рамена
1 большая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная
4–6 стаканов тонко нарезанных овощей, таких как чой, капуста, листовая капуста или фенхель
Соус: по 2 столовые ложки соевого соуса, уксуса, коричневого сахара и кунжутного масла; плюс 1 столовая ложка шрирача или острого соуса — больше или меньше, в зависимости от вашего желания.

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте мясо с 2 столовыми ложками соевого соуса, измельченным имбирем и чесноком и оставьте смесь мариноваться примерно на 15 минут, пока вы готовите овощи и лапшу. Доведите воду до кипения для упаковки рамэн. Нарезайте лук и овощи. Приготовьте соусную смесь.

Когда вы будете готовы приступите к приготовлению мяса и овощей, добавьте рамен в горячую воду и выключите огонь. В толстостенной сковороде, воке или большой кастрюле на сильном огне разогрейте 1 столовую ложку масла почти до дымка. Отожмите мясо, чтобы вышел маринад, и положите в горячее масло. (Делайте это в 2–3 приема, если вы готовите 1 фунт мяса.) Дайте мясу обжариться в течение нескольких секунд, затем перемешайте около 30 секунд и переложите в чистую миску. Мясо к этому моменту не должно быть полностью прожарено: местами розовое, а местами поджарено.

На сильном огне добавьте оставшуюся столовую ложку масла и добавьте нарезанный лук; перемешайте и готовьте около минуты, затем добавьте овощи. Продолжайте помешивать минуту или две, пока овощи не станут мягкими. Выньте лапшу из воды и добавьте к овощной смеси, добавьте соус и оставшийся маринад с имбирем и чесноком и хорошо перемешайте. Добавьте мясо и продолжайте помешивать, пока макароны и овощи хорошо не смешаются. Выключите тепло. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Жареный рамен с овощами

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:

½ - 1 фунт свинины (или курицы), нарезанной полосками, толщиной около ¼ дюйма и длиной 2 дюйма
2 ст л соевого соуса
3 ломтика свежего имбиря, измельчить
2-3 зубчика чеснока, измельчить
2 столовые ложки масла или больше по мере необходимости
2–3,5 унции упаковки рамена
1 большая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная
4–6 стаканов тонко нарезанных овощей, таких как чой, капуста, листовая капуста или фенхель
Соус: по 2 столовые ложки соевого соуса, уксуса, коричневого сахара и кунжутного масла; плюс 1 столовая ложка шрирача или острого соуса — больше или меньше, в зависимости от вашего желания.

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте мясо с 2 столовыми ложками соевого соуса, измельченным имбирем и чесноком и оставьте смесь мариноваться примерно на 15 минут, пока вы готовите овощи и лапшу. Доведите воду до кипения для упаковки рамэн. Нарезайте лук и овощи. Приготовьте соусную смесь.

Когда вы будете готовы приступите к приготовлению мяса и овощей, добавьте рамен в горячую воду и выключите огонь. В толстостенной сковороде, воке или большой кастрюле на сильном огне разогрейте 1 столовую ложку масла почти до дымка. Отожмите мясо, чтобы вышел маринад, и положите в горячее масло. (Делайте это в 2–3 приема, если вы готовите 1 фунт мяса.) Дайте мясу обжариться в течение нескольких секунд, затем перемешайте около 30 секунд и переложите в чистую миску. Мясо к этому моменту не должно быть полностью прожарено: местами розовое, а местами поджарено.

На сильном огне добавьте оставшуюся столовую ложку масла и добавьте нарезанный лук; перемешайте и готовьте около минуты, затем добавьте овощи. Продолжайте помешивать минуту или две, пока овощи не станут мягкими. Выньте лапшу из воды и добавьте к овощной смеси, добавьте соус и оставшийся маринад с имбирем и чесноком и хорошо перемешайте. Добавьте мясо и продолжайте помешивать, пока макароны и овощи хорошо не смешаются. Выключите тепло. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Swiss Chard and Sausage Pasta

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:
1 Tbsp oil
½ pound sausage (or more)
1 large onion, halved and thinly sliced
2 bunches Swiss chard, thinly sliced, separating stalks and leaves
2-3 cloves minced garlic
Red pepper flakes or hot sauce
Salt and pepper
12 ounces pappardelle or wide egg noodles
Splash vinegar
Optional: ½ cup parmesan or other cheese; fresh minced herbs

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

COOK: Bring water to boil in large saucepan. Meanwhile, heat large skillet and add oil, then sausage and onion, sautéing 8-10 minutes over medium heat, until sausage and onions are browned. Add stalks of chard and continue to sauté, a few minutes. Turn heat to medium low and add chard, garlic, 1 teaspoon salt and a few shakes of red pepper flakes, stirring well. Add a splash of vinegar. Simmer chard while pasta cooks.

Add salt to boiling water then stir in pasta. Cook as directed. Drain, reserving about ½ cup cooking water, and add pasta to greens, mixing thoroughly. Pour in pasta water in small amounts, as needed to create a little sauce. Add cheese and/or herbs, if desired. Taste and add salt, pepper, red pepper flakes or vinegar, as needed.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Swiss Chard and Sausage Pasta

Recipe Adapted from Katherine Deumling's Cook With What You Have https://www.cookwithwhatyouhave.com/

Serves 4

Ingredients:
1 Tbsp oil
½ pound sausage (or more)
1 large onion, halved and thinly sliced
2 bunches Swiss chard, thinly sliced, separating stalks and leaves
2-3 cloves minced garlic
Red pepper flakes or hot sauce
Salt and pepper
12 ounces pappardelle or wide egg noodles
Splash vinegar
Optional: ½ cup parmesan or other cheese; fresh minced herbs

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Wash (cutting board, counter, utensil, serving plate) after touching raw meats, poultry, seafood or eggs.

COOK: Bring water to boil in large saucepan. Meanwhile, heat large skillet and add oil, then sausage and onion, sautéing 8-10 minutes over medium heat, until sausage and onions are browned. Add stalks of chard and continue to sauté, a few minutes. Turn heat to medium low and add chard, garlic, 1 teaspoon salt and a few shakes of red pepper flakes, stirring well. Add a splash of vinegar. Simmer chard while pasta cooks.

Add salt to boiling water then stir in pasta. Cook as directed. Drain, reserving about ½ cup cooking water, and add pasta to greens, mixing thoroughly. Pour in pasta water in small amounts, as needed to create a little sauce. Add cheese and/or herbs, if desired. Taste and add salt, pepper, red pepper flakes or vinegar, as needed.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Pasta con acelgas y salchicha

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
½ libra de salchicha (o más)
1 cebolla grande, cortada por la mitad y en rodajas finas
2 manojos de acelgas, en rodajas finas, separando tallos y hojas
2-3 dientes de ajo picado
Hojuelas de pimiento rojo o salsa picante
Sal y pimienta
12 onzas de pappardelle o fideos de huevo anchos
Chorro de vinagre
Opcional: ½ taza de queso parmesano u otro queso; hierbas frescas picadas

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.*

COCINAR: Ponga agua a hervir en una olla grande. Mientras tanto, caliente una sartén y agregue aceite, luego la salchicha y la cebolla, salteando de 8 a 10 minutos a fuego medio, hasta que la salchicha y la cebolla estén doradas. Agregue los tallos de acelgas y continúe salteando, unos minutos. Baje el fuego a medio-bajo y agregue las acelgas, el ajo, 1 cucharadita de sal y unas pocas hojuelas de pimiento rojo, revolviendo bien. Añada un chorrito de vinagre. Cocine a fuego lento las acelgas mientras se cocina la pasta.

Agregue sal al agua hirviendo y luego agregue la pasta. Cocine como se indica. Escurra, reservando aproximadamente ½ taza de agua de cocción, y agregue la pasta a las verduras, mezclándolas bien. Vierta el agua de la pasta en pequeñas cantidades, según sea necesario para crear un poco de salsa. Agregue queso y/o hierbas, si lo desea. Pruebe y agregue sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo o vinagre, según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Pasta con acelgas y salchicha

Receta adaptada del sitio web de Katherine Deumling: *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 porciones

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
½ libra de salchicha (o más)
1 cebolla grande, cortada por la mitad y en rodajas finas
2 manojos de acelgas, en rodajas finas, separando tallos y hojas
2-3 dientes de ajo picado
Hojuelas de pimiento rojo o salsa picante
Sal y pimienta
12 onzas de pappardelle o fideos de huevo anchos
Chorro de vinagre
Opcional: ½ taza de queso parmesano u otro queso; hierbas frescas picadas

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Lave (tabla de cortar, mostrador, utensilio, plato para servir) después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.*

COCINAR: Ponga agua a hervir en una olla grande. Mientras tanto, caliente una sartén y agregue aceite, luego la salchicha y la cebolla, salteando de 8 a 10 minutos a fuego medio, hasta que la salchicha y la cebolla estén doradas. Agregue los tallos de acelgas y continúe salteando, unos minutos. Baje el fuego a medio-bajo y agregue las acelgas, el ajo, 1 cucharadita de sal y unas pocas hojuelas de pimiento rojo, revolviendo bien. Añada un chorrito de vinagre. Cocine a fuego lento las acelgas mientras se cocina la pasta.

Agregue sal al agua hirviendo y luego agregue la pasta. Cocine como se indica. Escurra, reservando aproximadamente ½ taza de agua de cocción, y agregue la pasta a las verduras, mezclándolas bien. Vierta el agua de la pasta en pequeñas cantidades, según sea necesario para crear un poco de salsa. Agregue queso y/o hierbas, si lo desea. Pruebe y agregue sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo o vinagre, según sea necesario.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

*El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.**gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportu**nidades.*

Швейцарский мангольд и паста с колбасой

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка масла
½ фунта колбасы (или больше)
1 большая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная
2 пучка мангольда, тонко нарезанного, отделив стебли и листья
2-3 зубчика измельченного чеснока
Хлопья красного перца или острый соус
Соль и перец
12 унций паппарделле или широкой яичной лапши
Всплеск уксуса
По желанию: ½ стакана пармезана или другого сыра; свежие измельченные травы

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Доведите воду до кипения в большой кастрюле. Тем временем разогрейте большую сковороду и добавьте масло, затем колбасу и лук, жарьте 8-10 минут на среднем огне, пока колбаса и лук не подрумянятся. Добавьте стебли мангольда и продолжайте жарить еще несколько минут. Уменьшите огонь до среднего и добавьте мангольд, чеснок, 1 чайную ложку соли и несколько хлопьев красного перца, хорошо перемешайте. Добавьте немного уксуса. Жарьте мангольд, пока варятся макароны.

Добавьте соль в кипящую воду, затем добавьте макароны. Готовьте по инструкции. Слейте воду, оставив около ½ стакана воды для варки, и добавьте пасту к зелени, тщательно перемешав. Влейте воду для макарон небольшими порциями, чтобы получился соус. По желанию добавьте сыр и/или зелень. Попробуйте и при необходимости добавьте соль, перец, хлопья красного перца или уксус.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Швейцарский мангольд и паста с колбасой

Рецепт адаптирован из веб-сайта
Katherine Deumling *Cook With What You Have*
https://www.cookwithwhatyouhave.com/

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка масла
½ фунта колбасы (или больше)
1 большая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная
2 пучка мангольда, тонко нарезанного, отделив стебли и листья
2-3 зубчика измельченного чеснока
Хлопья красного перца или острый соус
Соль и перец
12 унций паппарделле или широкой яичной лапши
Всплеск уксуса
По желанию: ½ стакана пармезана или другого сыра; свежие измельченные травы

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой. Мойте (разделочную доску, столешницу, посуду, сервировочную тарелку) после соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами или яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Доведите воду до кипения в большой кастрюле. Тем временем разогрейте большую сковороду и добавьте масло, затем колбасу и лук, жарьте 8-10 минут на среднем огне, пока колбаса и лук не подрумянятся. Добавьте стебли мангольда и продолжайте жарить еще несколько минут. Уменьшите огонь до среднего и добавьте мангольд, чеснок, 1 чайную ложку соли и несколько хлопьев красного перца, хорошо перемешайте. Добавьте немного уксуса. Жарьте мангольд, пока варятся макароны.

Добавьте соль в кипящую воду, затем добавьте макароны. Готовьте по инструкции. Слейте воду, оставив около ½ стакана воды для варки, и добавьте пасту к зелени, тщательно перемешав. Влейте воду для макарон небольшими порциями, чтобы получился соус. По желанию добавьте сыр и/или зелень. Попробуйте и при необходимости добавьте соль, перец, хлопья красного перца или уксус.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Swiss Chard Crostata

Recipe by Jeanne Franke

Makes one 9-10" tart

Pastry

1 ½ cups all-purpose flour
1 teaspoon **each** baking powder and salt
3 tablespoons oil
4 tablespoons cold butter, cut into ¼" pieces
½ cup cold buttermilk (see **NOTE** if you don't have buttermilk on hand)

Filling

1 bunch cleaned Swiss chard; trim and thinly slice stems; coarsely chop leaves
1 large onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 jalapeno pepper, seeded and minced (optional)
1 Tablespoon oil
1 teaspoon salt
2 teaspoons vinegar
1 cup grated cheese; divided (Parmesan and cheddar, or other combination)

Pastry Directions

In a large bowl using a fork, blend flour, salt and baking powder. Add oil and butter. Use a pastry blender, fork or your fingers to quickly work the butter into the flour lightly mixing the ingredients until a few pea-sized pieces of butter remain. Add the cold buttermilk with a fork and continue mixing gently until the dough forms a loose ball. Using hands, fold dough several times and form into a disc. Wrap in plastic, give it a good squeeze to compact it and chill 30 minutes (or up to 2 days.) Preheat oven to **375 degrees.**
Roll the out the dough to a 12-inch round using a lightly floured rolling pin. Transfer dough to a baking sheet. Spread cool filling in center, leaving a 1 ½-inch border. Fold remaining edges of dough over chard, pinching together as needed. Bake 40-50 minutes. Remove to a rack to cool. Serve warm or at room temperature.

Filling Directions

Place a large skillet over medium-high heat; add oil then chard stems, onion, garlic and pepper. Stir frequently and cook until onions become soft, about 5-8 minutes. Add chard leaves and salt and continue cooking another 5 minutes, or until greens are cooked through. If there is liquid in the vegetables drain, either raise heat to evaporate or drain. Cool and stir in ½ cup cheese then spread filling onto pastry dough as directed above.

NOTE: Buttermilk substitute is 1 ½ teaspoons vinegar combined with ½ cup milk.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Swiss Chard Crostata

Recipe by Jeanne Franke

Makes one 9-10" tart
Pastry
1 ½ cups all-purpose flour
1 teaspoon each baking powder and salt
3 tablespoons oil
4 tablespoons cold butter, cut into ¼" pieces
½ cup cold buttermilk (see NOTE if you don't have buttermilk on hand)

Filling
1 bunch cleaned Swiss chard; trim and thinly slice stems; coarsely chop leaves
1 large onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 jalapeno pepper, seeded and minced (optional)
1 Tablespoon oil
1 teaspoon salt
2 teaspoons vinegar
1 cup grated cheese; divided (Parmesan and cheddar, or other combination)

Pastry Directions
In a large bowl using a fork, blend flour, salt and baking powder. Add oil and butter. Use a pastry blender, fork or your fingers to quickly work the butter into the flour lightly mixing the ingredients until a few pea-sized pieces of butter remain. Add the cold buttermilk with a fork and continue mixing gently until the dough forms a loose ball. Using hands, fold dough several times and form into a disc. Wrap in plastic, give it a good squeeze to compact it and chill 30 minutes (or up to 2 days.) Preheat oven to 375 degrees.
Roll the out the dough to a 12-inch round using a lightly floured rolling pin. Transfer dough to a baking sheet. Spread cool filling in center, leaving a 1 ½-inch border. Fold remaining edges of dough over chard, pinching together as needed. Bake 40-50 minutes. Remove to a rack to cool. Serve warm or at room temperature.

Filling Directions
Place a large skillet over medium-high heat; add oil then chard stems, onion, garlic and pepper. Stir frequently and cook until onions become soft, about 5-8 minutes. Add chard leaves and salt and continue cooking another 5 minutes, or until greens are cooked through. If there is liquid in the vegetables drain, either raise heat to evaporate or drain. Cool and stir in ½ cup cheese then spread filling onto pastry dough as directed above.

NOTE: Buttermilk substitute is 1 ½ teaspoons vinegar combined with ½ cup milk.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Crostata de acelga suiza

Receta de Jeanne Franke

Se hace una tarta de 9-10“
Masa
1 ½ tazas de harina para todo uso
1 cucharadita de **cada uno**: levadura en polvo para hornear y sal
3 cucharadas de aceite
4 cucharadas de mantequilla fría, cortada en trozos de ¼”
½ taza de suero de mantequilla frío (vea la **NOTA** si no tiene suero)

Relleno
1 manojo de acelgas limpias; recortar y cortar los tallos en rodajas finas; picar las hojas en trozos grandes
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, picados
1 chile jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de vinagre
1 taza de queso rallado; dividido (parmesano y queso cheddar u otros)

Masa

En un tazón grande con un tenedor, mezcle la harina, la sal y el polvo de hornear. Agregue aceite y mantequilla. Use una batidora de repostería, un tenedor o los dedos para trabajar rápidamente la mantequilla en la harina, mezclando ligeramente los ingredientes hasta que queden unos pocos trozos de mantequilla del tamaño de un guisante. Agregue el suero de mantequilla frío con un tenedor y continúe mezclando suavemente hasta que la masa forme una bola suelta. Usando las manos, doble la masa varias veces y forme un disco. Envuélvalo en plástico, apriételo bien para compactarlo y enfríe 30 minutos (o hasta 2 días). Precaliente el horno a **375 grados**.

Estire la masa en una ronda de 12 pulgadas con un rodillo ligeramente enharinado. Transfiera la masa a una bandeja para hornear. Extienda el relleno fresco en el centro, dejando un borde de 1 ½ pulgadas. Dobla los bordes restantes de la masa sobre las acelgas, pellizcándolos según sea necesario. Hornee 40-50 minutos. Retírelo para enfriar. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

Relleno

Coloque una sartén grande a fuego medio-alto; añada el aceite, luego los tallos de acelgas, la cebolla, el ajo y el pimiento. Revuelva con frecuencia y cocine hasta que las cebollas se ablanden, alrededor de 5 a 8 minutos. Agregue hojas de acelgas y sal y continúe cocinando otros 5 minutos, o hasta que las verduras estén bien cocidas. Si hay líquido en las verduras, suba el fuego para que se evapore o escurra. Deje enfriar y agregue ½ taza de queso, luego extienda el relleno sobre la masa como se indicó anteriormente.
NOTA: El sustituto del suero de mantequilla es 1 ½ cucharaditas de vinagre combinado con ½ taza de leche.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Crostata de acelga suiza

Receta de Jeanne Franke

Se hace una tarta de 9-10“
Masa
1 ½ tazas de harina para todo uso
1 cucharadita de **cada uno**: levadura en polvo para hornear y sal
3 cucharadas de aceite
4 cucharadas de mantequilla fría, cortada en trozos de ¼”
½ taza de suero de mantequilla frío (vea la **NOTA** si no tiene suero)

Relleno
1 manojo de acelgas limpias; recortar y cortar los tallos en rodajas finas; picar las hojas en trozos grandes
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, picados
1 chile jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de vinagre
1 taza de queso rallado; dividido (parmesano y queso cheddar u otros)

Masa

En un tazón grande con un tenedor, mezcle la harina, la sal y el polvo de hornear. Agregue aceite y mantequilla. Use una batidora de repostería, un tenedor o los dedos para trabajar rápidamente la mantequilla en la harina, mezclando ligeramente los ingredientes hasta que queden unos pocos trozos de mantequilla del tamaño de un guisante. Agregue el suero de mantequilla frío con un tenedor y continúe mezclando suavemente hasta que la masa forme una bola suelta. Usando las manos, doble la masa varias veces y forme un disco. Envuélvalo en plástico, apriételo bien para compactarlo y enfríe 30 minutos (o hasta 2 días). Precaliente el horno a **375 grados**.

Estire la masa en una ronda de 12 pulgadas con un rodillo ligeramente enharinado. Transfiera la masa a una bandeja para hornear. Extienda el relleno fresco en el centro, dejando un borde de 1 ½ pulgadas. Dobla los bordes restantes de la masa sobre las acelgas, pellizcándolos según sea necesario. Hornee 40-50 minutos. Retírelo para enfriar. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

Relleno

Coloque una sartén grande a fuego medio-alto; añada el aceite, luego los tallos de acelgas, la cebolla, el ajo y el pimiento. Revuelva con frecuencia y cocine hasta que las cebollas se ablanden, alrededor de 5 a 8 minutos. Agregue hojas de acelgas y sal y continúe cocinando otros 5 minutos, o hasta que las verduras estén bien cocidas. Si hay líquido en las verduras, suba el fuego para que se evapore o escurra. Deje enfriar y agregue ½ taza de queso, luego extienda el relleno sobre la masa como se indicó anteriormente.
NOTA: El sustituto del suero de mantequilla es 1 ½ cucharaditas de vinagre combinado con ½ taza de leche.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Кростата с швейцарским мангольдом

Рецепт Jeanne Franke

На один пирог 9-10 дюймов

Тесто: 1 ½ стакана универсальной муки
по 1 чайной ложке разрыхлителя и соли
3 столовые ложки растительного масла
4 столовые ложки холодного сливочного масла, нарезанного на кусочки по ¼ дюйма
½ стакана холодной пахты (см. **ПРИМЕЧАНИЕ**, если у вас нет пахты)

Начинка: 1 пучок очищенного мангольда; обрезать и тонко нарезать стебли; крупно нарезать листья
1 большая луковица, нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
1 перец халапеньо, очищенный от семян и измельченный (по желанию)
1 столовая ложка растительхого масла
1 чайная ложка соли
2 чайные ложки уксуса
1 стакан тертого сыра, разделенный (пармезан, чеддер или другие

Выпечка. В большой миске с помощью вилки смешайте муку, соль и разрыхлитель. Добавьте оливковое и сливочное масло. С помощью блендера, вилки или руки быстро перемешайте масло с мукой, слегка перемешивая ингредиенты, пока не останется несколько кусочков масла размером с горошину. Вилкой добавьте холодную пахту и продолжайте осторожно перемешивать, пока тесто не сформируется в рыхлый шар. Руками согните тесто несколько раз и сформируйте диск. Заверните в полиэтилен, хорошенько сожмите, чтобы уплотнить, и охладите 30 минут (или до 2 дней). Разогрейте духовку до **375 градусов**.

С помощью слегка посыпанной мукой скалки раскатайте тесто в круг диаметром 12 дюймов. Переложите тесто на противень. Выложите прохладную начинку в центр, оставив края шириной 1,5 см. Сложите оставшиеся края теста поверх мангольда, защипывая по мере необходимости. Выпекайте 40-50 минут. Подавайте теплым или комнатной температуры.

Начинка. Поставьте большую сковороду на средне-сильный огонь; добавьте растительное масло, затем стебли мангольда, лук, чеснок и перец. Часто помешивайте и готовьте, пока лук не станет мягким, около 5-8 минут. Добавьте листья мангольда и соль и продолжайте готовить еще 5 минут или до готовности зелени. Если в овощах есть жидкость, либо увеличьте огонь для испарения, либо слейте. Охладите и вмешайте ½ стакана сыра, затем распределите начинку по тесту, как указано выше.

ПРИМЕЧАНИЕ. Заменитель пахты — это 1 ½ чайной ложки уксуса, смешанный с ½ стакана молока.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Кростата с швейцарским мангольдом

Рецепт Jeanne Franke

На один пирог 9-10 дюймов

Тесто: 1 ½ стакана универсальной муки
по 1 чайной ложке разрыхлителя и соли
3 столовые ложки растительного масла
4 столовые ложки холодного сливочного масла, нарезанного на кусочки по ¼ дюйма
½ стакана холодной пахты (см. **ПРИМЕЧАНИЕ**, если у вас нет пахты)

Начинка: 1 пучок очищенного мангольда; обрезать и тонко нарезать стебли; крупно нарезать листья
1 большая луковица, нарезанная
3 зубчика чеснока, измельчить
1 перец халапеньо, очищенный от семян и измельченный (по желанию)
1 столовая ложка растительхого масла
1 чайная ложка соли
2 чайные ложки уксуса
1 стакан тертого сыра, разделенный (пармезан, чеддер или другие

Выпечка. В большой миске с помощью вилки смешайте муку, соль и разрыхлитель. Добавьте оливковое и сливочное масло. С помощью блендера, вилки или руки быстро перемешайте масло с мукой, слегка перемешивая ингредиенты, пока не останется несколько кусочков масла размером с горошину. Вилкой добавьте холодную пахту и продолжайте осторожно перемешивать, пока тесто не сформируется в рыхлый шар. Руками согните тесто несколько раз и сформируйте диск. Заверните в полиэтилен, хорошенько сожмите, чтобы уплотнить, и охладите 30 минут (или до 2 дней). Разогрейте духовку до **375 градусов**.

С помощью слегка посыпанной мукой скалки раскатайте тесто в круг диаметром 12 дюймов. Переложите тесто на противень. Выложите прохладную начинку в центр, оставив края шириной 1,5 см. Сложите оставшиеся края теста поверх мангольда, защипывая по мере необходимости. Выпекайте 40-50 минут. Подавайте теплым или комнатной температуры.

Начинка. Поставьте большую сковороду на средне-сильный огонь; добавьте растительное масло, затем стебли мангольда, лук, чеснок и перец. Часто помешивайте и готовьте, пока лук не станет мягким, около 5-8 минут. Добавьте листья мангольда и соль и продолжайте готовить еще 5 минут или до готовности зелени. Если в овощах есть жидкость, либо увеличьте огонь для испарения, либо слейте. Охладите и вмешайте ½ стакана сыра, затем распределите начинку по тесту, как указано выше.

ПРИМЕЧАНИЕ. Заменитель пахты — это 1 ½ чайной ложки уксуса, смешанный с ½ стакана молока.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Swiss Chard with Lemon, Parmesan & Breadcrumbs

Serves 2-4

Ingredients:
2 bunches Swiss chard, about 24 ounces
1 cup extra virgin olive oil, divided
3 cups fresh bread crumbs
4 cloves garlic, minced
sea salt to taste
crushed red pepper flakes, optional
2 lemon
1 ½ cups (4 ounces) grated Parmesan, Grana Padano or Pecorino

Recipe by Alexandra Stafford

Directions
WASH- Wash hands with soap and water.
Wash and dry the chard. Remove the stems from the leaves by running your hands up the stem to strip the leaves from the stem. Stack a few of the leaves on top of each other, roll them like a cigar and cut the cigar into thin (1/8-inch) ribbons. Repeat until all the leaves are shredded. Put the leaves into a large salad bowl. Dice the stems in very small pieces and add them into the bowl too.
Warm 1/2 cup olive oil in a small, heavy skillet over medium heat. Add the breadcrumbs and cook, stirring frequently, until they are crisp and golden brown (about 5 minutes). Be careful not to burn them! Stir in the garlic, a pinch of salt and pepper flakes, and let them toast for another minute, then remove from the heat. Zest the lemon into the bowl of chard. Juice the lemon into a small mixing bowl. Add a few generous pinches of salt. Slowly whisk in 1/2 cup of the olive oil. Add the Parmesan and about ⅔ of the lemon dressing to the bowl. Toss until nicely coated. Taste and add more dressing if you like. Toss in the toasted breadcrumbs right before you are ready to eat.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Swiss Chard with Lemon, Parmesan & Breadcrumbs

Serves 2-4

Ingredients:
2 bunches Swiss chard, about 24 ounces
1 cup extra virgin olive oil, divided
3 cups fresh bread crumbs
4 cloves garlic, minced
sea salt to taste
crushed red pepper flakes, optional
2 lemon
1 ½ cups (4 ounces) grated Parmesan, Grana Padano or Pecorino

Recipe by Alexandra Stafford

Directions
WASH- Wash hands with soap and water.
Wash and dry the chard. Remove the stems from the leaves by running your hands up the stem to strip the leaves from the stem. Stack a few of the leaves on top of each other, roll them like a cigar and cut the cigar into thin (1/8-inch) ribbons. Repeat until all the leaves are shredded. Put the leaves into a large salad bowl. Dice the stems in very small pieces and add them into the bowl too.
Warm 1/2 cup olive oil in a small, heavy skillet over medium heat. Add the breadcrumbs and cook, stirring frequently, until they are crisp and golden brown (about 5 minutes). Be careful not to burn them! Stir in the garlic, a pinch of salt and pepper flakes, and let them toast for another minute, then remove from the heat. Zest the lemon into the bowl of chard. Juice the lemon into a small mixing bowl. Add a few generous pinches of salt. Slowly whisk in 1/2 cup of the olive oil. Add the Parmesan and about ⅔ of the lemon dressing to the bowl. Toss until nicely coated. Taste and add more dressing if you like. Toss in the toasted breadcrumbs right before you are ready to eat.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de acelgas con limón, parmesano y pan rallado

2-4 porciones

Ingredientes

2 manojos de acelgas, alrededor de 24 onzas

1 taza de aceite de oliva virgen extra, dividida

3 tazas de pan rallado fresco

4 dientes de ajo picados

Sal al gusto

Hojuelas de pimiento rojo triturado, opcional

2 limones

1 ½ tazas (4 onzas) de queso parmesano, grana padano o pecorino rallado

Receta de Alexandra Stafford

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón.

Lave y seque las acelgas. Quite los tallos de las hojas pasando las manos por el tallo para quitar las hojas del tallo. Apile algunas de las hojas una encima de la otra, enróllelas como un cigarro y corte en tiras delgadas (1/8 de pulgada). Repita hasta que todas las hojas estén trituradas. Ponga las hojas en un bol grande. Corte los tallos en dados muy pequeños y agréguelos también al bol.

Caliente 1/2 taza de aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Agregue el pan rallado y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté crujiente y dorado (aproximadamente 5 minutos). ¡Tenga cuidado de no quemarlo! Agregue el ajo, una pizca de sal y las hojuelas de pimienta y déjelo tostar un minuto más, luego retire del fuego.

Ralle el limón en el bol de las acelgas.Exprima el limón en un tazón pequeño para mezclar. Agregue unas pizcas generosas de sal. Bata lentamente 1/2 taza de aceite de oliva. Agregue el parmesano y aproximadamente ⅔ del aderezo de limón al bol. Mezcle hasta que esté bien cubierto. Pruebe y agregue más aderezo si lo desea. Añada el pan rallado tostado justo antes de que esté listo para comer.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de acelgas con limón, parmesano y pan rallado

2-4 porciones

Ingredientes

2 manojos de acelgas, alrededor de 24 onzas

1 taza de aceite de oliva virgen extra, dividida

3 tazas de pan rallado fresco

4 dientes de ajo picados

Sal al gusto

Hojuelas de pimiento rojo triturado, opcional

2 limones

1 ½ tazas (4 onzas) de queso parmesano, grana padano o pecorino rallado

Receta de Alexandra Stafford

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón.

Lave y seque las acelgas. Quite los tallos de las hojas pasando las manos por el tallo para quitar las hojas del tallo. Apile algunas de las hojas una encima de la otra, enróllelas como un cigarro y corte en tiras delgadas (1/8 de pulgada). Repita hasta que todas las hojas estén trituradas. Ponga las hojas en un bol grande. Corte los tallos en dados muy pequeños y agréguelos también al bol.

Caliente 1/2 taza de aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Agregue el pan rallado y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté crujiente y dorado (aproximadamente 5 minutos). ¡Tenga cuidado de no quemarlo! Agregue el ajo, una pizca de sal y las hojuelas de pimienta y déjelo tostar un minuto más, luego retire del fuego.

Ralle el limón en el bol de las acelgas.Exprima el limón en un tazón pequeño para mezclar. Agregue unas pizcas generosas de sal. Bata lentamente 1/2 taza de aceite de oliva. Agregue el parmesano y aproximadamente ⅔ del aderezo de limón al bol. Mezcle hasta que esté bien cubierto. Pruebe y agregue más aderezo si lo desea. Añada el pan rallado tostado justo antes de que esté listo para comer.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Швейцарский мангольд с лимоном, пармезаном и сухариками

2-4 порции

Ингредиенты:
2 пучка мангольда, около 24 унций
1 стакан оливкового масла первого холодного отжима, разделенный
3 стакана свежих панировочных сухариков
4 зубчика чеснока, измельчить
морская соль по вкусу
молотые хлопья красного перца, по желанию
2 лимона
1 ½ чашки (4 унции) тертого пармезана, грана падано или пекорино

Рецепт Alexandra Stafford

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Вымойте и высушите мангольд. Отделите стебли от листьев, проводя руками по стеблю, чтобы отделить листья от стебля. Сложите несколько листьев друг на друга, сверните их, как сигару, и нарежьте сигару на тонкие (1/8 дюйма) ленты. Повторяйте, пока все листья не будут измельчены. Положите листья в большую салатницу. Нарежьте стебли очень маленькими кусочками и также добавьте их в миску.
Разогрейте 1/2 стакана оливкового масла в маленькой тяжелой сковороде на среднем огне. Добавьте сухарики и готовьте, часто помешивая, пока они не станут хрустящими и золотисто-коричневыми (около 5 минут). Будьте осторожны, чтобы не сжечь их! Добавьте чеснок, щепотку соли и хлопья перца и дайте им поджариться еще минуту, затем снимите с огня. Натрите цедру лимона в миску с мангольдом. Выдавите сок из лимона в небольшую миску. Добавьте несколько щедрых щепоток соли. Медленно вмешайте 1/2 стакана оливкового масла. Добавьте в миску пармезан и около ⅔ лимонной заправки. Перемешайте до полного покрытия. Попробуйте и добавьте больше заправки, если хотите. Добавьте поджаренные панировочные сухари прямо перед тем, как будете готовы к еде.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Швейцарский мангольд с лимоном, пармезаном и сухариками

2-4 порции

Ингредиенты:
2 пучка мангольда, около 24 унций
1 стакан оливкового масла первого холодного отжима, разделенный
3 стакана свежих панировочных сухариков
4 зубчика чеснока, измельчить
морская соль по вкусу
молотые хлопья красного перца, по желанию
2 лимона
1 ½ чашки (4 унции) тертого пармезана, грана падано или пекорино

Рецепт Alexandra Stafford

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Вымойте и высушите мангольд. Отделите стебли от листьев, проводя руками по стеблю, чтобы отделить листья от стебля. Сложите несколько листьев друг на друга, сверните их, как сигару, и нарежьте сигару на тонкие (1/8 дюйма) ленты. Повторяйте, пока все листья не будут измельчены. Положите листья в большую салатницу. Нарежьте стебли очень маленькими кусочками и также добавьте их в миску.
Разогрейте 1/2 стакана оливкового масла в маленькой тяжелой сковороде на среднем огне. Добавьте сухарики и готовьте, часто помешивая, пока они не станут хрустящими и золотисто-коричневыми (около 5 минут). Будьте осторожны, чтобы не сжечь их! Добавьте чеснок, щепотку соли и хлопья перца и дайте им поджариться еще минуту, затем снимите с огня. Натрите цедру лимона в миску с мангольдом. Выдавите сок из лимона в небольшую миску. Добавьте несколько щедрых щепоток соли. Медленно вмешайте 1/2 стакана оливкового масла. Добавьте в миску пармезан и около ⅔ лимонной заправки. Перемешайте до полного покрытия. Попробуйте и добавьте больше заправки, если хотите. Добавьте поджаренные панировочные сухари прямо перед тем, как будете готовы к еде.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Tomato Salad Francais

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
2 or 3 tomatoes, thinly sliced
1 clove garlic, minced
1 teaspoon salt
1 teaspoon sugar
½ teaspoon pepper
2 teaspoon prepared mustard
¼ cup olive oil
2 Tablespoons vinegar
1 Tablespoon fresh tarragon, minced, or herb of your choice

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Lay tomatoes in a shallow dish. Mix dressing ingredients and pour over the tomatoes and let them marinate for at least 3 hours at room temperature.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Tomato Salad Francais

Recipe by Jeanne Franke

Ingredients:
2 or 3 tomatoes, thinly sliced
1 clove garlic, minced
1 teaspoon salt
1 teaspoon sugar
½ teaspoon pepper
2 teaspoon prepared mustard
¼ cup olive oil
2 Tablespoons vinegar
1 Tablespoon fresh tarragon, minced, or herb of your choice

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
COOK: Lay tomatoes in a shallow dish. Mix dressing ingredients and pour over the tomatoes and let them marinate for at least 3 hours at room temperature.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Ensalada de tomate a la francesa Receta de Jeanne Franke

Ingredientes
2 o 3 tomates, en rodajas finas
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de mostaza preparada
¼ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
1 cucharada de estragón fresco, picado o otra hierba que prefiera

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Coloque los tomates en un plato poco profundo. Mezcle los ingredientes del aderezo y vierta sobre los tomates y déjelos marinar durante al menos 3 horas a temperatura ambiente.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Ensalada de tomate a la francesa Receta de Jeanne Franke

Ingredientes
2 o 3 tomates, en rodajas finas
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de mostaza preparada
¼ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
1 cucharada de estragón fresco, picado o otra hierba que prefiera

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Coloque los tomates en un plato poco profundo. Mezcle los ingredientes del aderezo y vierta sobre los tomates y déjelos marinar durante al menos 3 horas a temperatura ambiente.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Салат из помидоров по-французски

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

2 или 3 помидора, тонко нарезанных
1 зубчик чеснока, измельченный
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка сахара
½ чайной ложки перца
2 чайные ложки готовой горчицы
¼ стакана оливкового масла
2 столовые ложки уксуса
1 столовая ложка свежего эстрагона, измельченного или с травами по вашему выбору

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*

Приготовление: Поместите помидоры в неглубокую посуду. Смешайте ингредиенты для заправки, залейте помидоры и оставьте мариноваться не менее 3 часов при комнатной температуре.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Салат из помидоров по-французски

Рецепт Jeanne Franke

Ингредиенты:

2 или 3 помидора, тонко нарезанных
1 зубчик чеснока, измельченный
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка сахара
½ чайной ложки перца
2 чайные ложки готовой горчицы
¼ стакана оливкового масла
2 столовые ложки уксуса
1 столовая ложка свежего эстрагона, измельченного или с травами по вашему выбору

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*

Приготовление: Поместите помидоры в неглубокую посуду. Смешайте ингредиенты для заправки, залейте помидоры и оставьте мариноваться не менее 3 часов при комнатной температуре.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Vegetable Vindaloo- Spicy Indian Curry

Recipe by Jeanne Franke

Makes 4-6 Servings

Ingredients:

2 Tablespoons oil
1 large onion, diced
1 Tablespoon curry powder
2 teaspoons mustard seed, optional
1 teaspoon cumin
4 cups diced vegetables, cut into 1/4-inch dice (potatoes, carrots, parsnips, and/or rutabaga)
1 large turnip, cut into 1/4 dice
1 ½ cups water
¼ cup vinegar
1 Tablespoon salt
2 teaspoons sugar
Sprinkle or more red pepper flakes, as desired
Chopped cilantro and yogurt, for serving

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Heat a large saucepan, add oil, then sauté onion, curry powder and mustard seed, if using, about five minutes. (If using ground meat, add while onions are sautéing.)

Add diced vegetables (except turnips), water, vinegar, salt and sugar and bring to a boil. Reduce heat to simmer, cover and cook about 12 minutes. Add turnips and red pepper flakes, and continue cooking another 10 minutes, until all vegetables are tender. Uncover and reduce sauce if it's too thin. Taste and adjust seasoning as needed.

Serve hot as is, or over rice. Sprinkle with cilantro and serve with yogurt, if desired.

**This vegetable curry is called vindaloo because there is a bit of vinegar, which adds a little tasty tang. Your choice of vegetables is wide, though root vegetables work especially well. This is delicious as is, however if you want to add some ground meat for additional protein, a small amount goes a long way. The red pepper flakes add a bit of spicy heat, so use according to your preference.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Vegetable Vindaloo- Spicy Indian Curry

Recipe by Jeanne Franke

Makes 4-6 Servings

Ingredients:

2 Tablespoons oil
1 large onion, diced
1 Tablespoon curry powder
2 teaspoons mustard seed, optional
1 teaspoon cumin
4 cups diced vegetables, cut into 1/4-inch dice (potatoes, carrots, parsnips, and/or rutabaga)
1 large turnip, cut into 1/4 dice
1 ½ cups water
¼ cup vinegar
1 Tablespoon salt
2 teaspoons sugar
Sprinkle or more red pepper flakes, as desired
Chopped cilantro and yogurt, for serving

Directions

Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water. Heat a large saucepan, add oil, then sauté onion, curry powder and mustard seed, if using, about five minutes. (If using ground meat, add while onions are sautéing.)

Add diced vegetables (except turnips), water, vinegar, salt and sugar and bring to a boil. Reduce heat to simmer, cover and cook about 12 minutes. Add turnips and red pepper flakes, and continue cooking another 10 minutes, until all vegetables are tender. Uncover and reduce sauce if it's too thin. Taste and adjust seasoning as needed.

Serve hot as is, or over rice. Sprinkle with cilantro and serve with yogurt, if desired.

**This vegetable curry is called vindaloo because there is a bit of vinegar, which adds a little tasty tang. Your choice of vegetables is wide, though root vegetables work especially well. This is delicious as is, however if you want to add some ground meat for additional protein, a small amount goes a long way. The red pepper flakes add a bit of spicy heat, so use according to your preference.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Vindaloo de verduras– curry indio picante

Rinde 4-6 porciones

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, cortada
1 cucharada de curry en polvo
2 cucharaditas de semillas de mostaza, opcional
1 cucharadita de comino
4 tazas de vegetales cortados en dados de 1/4 pulgada (papas, zanahorias, colinabos)
1 nabo grande, cortado en dados de 1/4 pulgada
1 ½ tazas de agua
¼ taza de vinagre
1 cucharada de sal
2 cucharaditas de azúcar
Espolvoree hojuelas de pimiento rojo, según desee
Cilantro picado y yogur, para servir

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Caliente una cacerola grande, agregue aceite, luego saltee la cebolla, el curry en polvo y la semilla de mostaza, si se usa, unos cinco minutos. (Si usa carne molida/picada, agréguela mientras se saltean las cebollas). Agregue las verduras en cubitos (excepto los nabos), el agua, el vinagre, la sal y el azúcar y deje hervir. Reduzca el fuego a fuego lento, tape y cocine unos 12 minutos. Agregue los nabos y las hojuelas de pimiento rojo y continúe cocinando otros 10 minutos, hasta que todas las verduras estén tiernas. Destape y reduzca la salsa si es demasiado fina. Pruebe y ajuste el condimento según sea necesario. Sírvalo caliente o sobre arroz. Espolvoree con cilantro y sirva con yogur, si lo desea.
**Este curry de verduras se llama Vindaloo porque tiene un poco de vinagre, que le da un toque sabroso. Su elección de vegetales es amplia, aunque los tubérculos funcionan especialmente bien. Esto es delicioso tal como está, sin embargo, si desea agregar un poco de carne molida/picada para obtener proteínas adicionales, una pequeña cantidad es muy útil. Las hojuelas de pimiento rojo agregan un poco de picante, así que úsalas de acuerdo a tu preferencia.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Vindaloo de verduras– curry indio picante

Receta de Jeanne Franke

Rinde 4-6 porciones

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, cortada
1 cucharada de curry en polvo
2 cucharaditas de semillas de mostaza, opcional
1 cucharadita de comino
4 tazas de vegetales cortados en dados de 1/4 pulgada (papas, zanahorias, colinabos)
1 nabo grande, cortado en dados de 1/4 pulgada
1 ½ tazas de agua
¼ taza de vinagre
1 cucharada de sal
2 cucharaditas de azúcar
Espolvoree hojuelas de pimiento rojo, según desee
Cilantro picado y yogur, para servir

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Caliente una cacerola grande, agregue aceite, luego saltee la cebolla, el curry en polvo y la semilla de mostaza, si se usa, unos cinco minutos. (Si usa carne molida/picada, agréguela mientras se saltean las cebollas). Agregue las verduras en cubitos (excepto los nabos), el agua, el vinagre, la sal y el azúcar y deje hervir. Reduzca el fuego a fuego lento, tape y cocine unos 12 minutos. Agregue los nabos y las hojuelas de pimiento rojo y continúe cocinando otros 10 minutos, hasta que todas las verduras estén tiernas. Destape y reduzca la salsa si es demasiado fina. Pruebe y ajuste el condimento según sea necesario. Sírvalo caliente o sobre arroz. Espolvoree con cilantro y sirva con yogur, si lo desea.
**Este curry de verduras se llama Vindaloo porque tiene un poco de vinagre, que le da un toque sabroso. Su elección de vegetales es amplia, aunque los tubérculos funcionan especialmente bien. Esto es delicioso tal como está, sin embargo, si desea agregar un poco de carne molida/picada para obtener proteínas adicionales, una pequeña cantidad es muy útil. Las hojuelas de pimiento rojo agregan un poco de picante, así que úsalas de acuerdo a tu preferencia.

Find us on https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Овощное виндалу - острое индийское карри

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порций

Ингредиенты:
2 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
1 столовая ложка порошка карри
2 чайные ложки семян горчицы, по желанию
1 чайная ложка тмина
4 чашки нарезанных кубиками овощей, размером 1/4 дюйма (картофель, морковь, пастернак и/или брюква)
1 большая репа, нарезанная на 1/4 кубика
1 ½ стакана воды
¼ стакана уксуса
1 столовая ложка соли
2 чайные ложки сахара
Хлопьев красного перца, по желанию
Нарезанная кинза и йогурт для подачи

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Нагрейте большую кастрюлю, добавьте масло, затем обжарьте лук, порошок карри и семена горчицы, если используете, жарьте около пяти минут. (Если вы используете мясной фарш, добавьте его, пока жарится лук.)
Добавьте нарезанные кубиками овощи (кроме репы), воду, уксус, соль и сахар и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте около 12 минут. Добавьте репу и хлопья красного перца и продолжайте готовить еще 10 минут, пока все овощи не станут мягкими. Снимите крышку и выпарите соус, если он слишком жидкий. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавать горячим как есть или с рисом. Посыпьте кинзой и подавайте с йогуртом, если хотите.
** Это овощное карри называется виндалу, потому что в него добавлено немного уксуса, который придает пикантный вкус. Ваш выбор овощей широк, хотя особенно хорошо подходят корнеплоды. Если хотите, для дополнительных белков можете добавить немного фарша. Хлопья красного перца добавляют немного остроты, поэтому используйте по своему вкусу.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Овощное виндалу - острое индийское карри

Рецепт Jeanne Franke

4-6 порций

Ингредиенты:
2 столовые ложки растительного масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
1 столовая ложка порошка карри
2 чайные ложки семян горчицы, по желанию
1 чайная ложка тмина
4 чашки нарезанных кубиками овощей, размером 1/4 дюйма (картофель, морковь, пастернак и/или брюква)
1 большая репа, нарезанная на 1/4 кубика
1 ½ стакана воды
¼ стакана уксуса
1 столовая ложка соли
2 чайные ложки сахара
Хлопьев красного перца, по желанию
Нарезанная кинза и йогурт для подачи

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.*
Нагрейте большую кастрюлю, добавьте масло, затем обжарьте лук, порошок карри и семена горчицы, если используете, жарьте около пяти минут. (Если вы используете мясной фарш, добавьте его, пока жарится лук.)
Добавьте нарезанные кубиками овощи (кроме репы), воду, уксус, соль и сахар и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте около 12 минут. Добавьте репу и хлопья красного перца и продолжайте готовить еще 10 минут, пока все овощи не станут мягкими. Снимите крышку и выпарите соус, если он слишком жидкий. Попробуйте и отрегулируйте приправы по мере необходимости. Подавать горячим как есть или с рисом. Посыпьте кинзой и подавайте с йогуртом, если хотите.
** Это овощное карри называется виндалу, потому что в него добавлено немного уксуса, который придает пикантный вкус. Ваш выбор овощей широк, хотя особенно хорошо подходят корнеплоды. Если хотите, для дополнительных белков можете добавить немного фарша. Хлопья красного перца добавляют немного остроты, поэтому используйте по своему вкусу.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Winter Cabbage Stir-Fry

Recipe by Jeanne Franke

4 Servings

Ingredients:

1 tablespoon chopped garlic

2 tablespoons apple cider vinegar

1 tablespoon mustard

2-3 tablespoons olive oil

1 medium onion, coarsely chopped

½ medium head of cabbage, cut into 1-inch chunks

Salt and pepper

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Since this is quickly cooked, be sure to chop and gather all your ingredients before beginning to cook.

Whisk garlic, vinegar, mustard and 1 Tablespoons water in a small bowl to combine; set sauce aside.

Heat a heavy skillet or wok and add 1 Tablespoon oil over medium high heat. Add onion and stir fry 2 minutes. Add cabbage, about a teaspoon salt, more oil if needed, and cook about 4 minutes, or until browned in places.

Add reserved sauce and continue to stir-fry until tender-crisp, another minute or two. Season with a generous sprinkling of pepper, and more salt, if needed.

This is a great side dish on its own but could also be tasty with some slices of pork or kielbasa, sauteed quickly and added again at the end. Serve with rice, pasta or potatoes for a generous and warming winter night meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Winter Cabbage Stir-Fry

Recipe by Jeanne Franke

4 Servings

Ingredients:

1 tablespoon chopped garlic

2 tablespoons apple cider vinegar

1 tablespoon mustard

2-3 tablespoons olive oil

1 medium onion, coarsely chopped

½ medium head of cabbage, cut into 1-inch chunks

Salt and pepper

Directions

WASH- Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

Since this is quickly cooked, be sure to chop and gather all your ingredients before beginning to cook.

Whisk garlic, vinegar, mustard and 1 Tablespoons water in a small bowl to combine; set sauce aside.

Heat a heavy skillet or wok and add 1 Tablespoon oil over medium high heat. Add onion and stir fry 2 minutes. Add cabbage, about a teaspoon salt, more oil if needed, and cook about 4 minutes, or until browned in places.

Add reserved sauce and continue to stir-fry until tender-crisp, another minute or two. Season with a generous sprinkling of pepper, and more salt, if needed.

This is a great side dish on its own but could also be tasty with some slices of pork or kielbasa, sauteed quickly and added again at the end. Serve with rice, pasta or potatoes for a generous and warming winter night meal.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Salteado de repollo de invierno

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 cucharada de ajo picado
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de mostaza
2-3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada en trozos grandes
½ cabeza de repollo mediana, cortada en trozos de 1 pulgada
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Como esto se cocina rápidamente, asegúrese de cortar y juntar todos sus ingredientes antes de comenzar a cocinar.
Bata el ajo, el vinagre, la mostaza y 1 cucharada de agua en un tazón pequeño para combinar; deje la salsa a un lado.
Caliente una sartén pesada o wok y agregue 1 cucharada de aceite a fuego medio alto.
Agregue la cebolla y sofríe unos 2 minutos. Agregue la col, aproximadamente una cucharadita de sal, más aceite si es necesario, y cocine aproximadamente 4 minutos o hasta que se dore en algunos lugares.
Agregue la salsa reservada y continúe salteando hasta que esté tierna y crujiente, uno o dos minutos más. Añada una pizca generosa de pimienta y más sal, si es necesario.
Este es un gran acompañamiento por sí solo, pero también quedaría sabroso con algunas rodajas de carne de puerco o kielbasa, salteadas rápidamente y agregadas nuevamente al final. Sirva con arroz, pasta o papas para una cena de invierno generosa y cálida.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Salteado de repollo de invierno

Receta de Jeanne Franke

Para 4 personas

Ingredientes:
1 cucharada de ajo picado
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de mostaza
2-3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada en trozos grandes
½ cabeza de repollo mediana, cortada en trozos de 1 pulgada
Sal y pimienta

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
Como esto se cocina rápidamente, asegúrese de cortar y juntar todos sus ingredientes antes de comenzar a cocinar.
Bata el ajo, el vinagre, la mostaza y 1 cucharada de agua en un tazón pequeño para combinar; deje la salsa a un lado.
Caliente una sartén pesada o wok y agregue 1 cucharada de aceite a fuego medio alto.
Agregue la cebolla y sofríe unos 2 minutos. Agregue la col, aproximadamente una cucharadita de sal, más aceite si es necesario, y cocine aproximadamente 4 minutos o hasta que se dore en algunos lugares.
Agregue la salsa reservada y continúe salteando hasta que esté tierna y crujiente, uno o dos minutos más. Añada una pizca generosa de pimienta y más sal, si es necesario.
Este es un gran acompañamiento por sí solo, pero también quedaría sabroso con algunas rodajas de carne de puerco o kielbasa, salteadas rápidamente y agregadas nuevamente al final. Sirva con arroz, pasta o papas para una cena de invierno generosa y cálida.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Тушеная капуста на зиму

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка нарезанного чеснока
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка горчицы
2-3 столовые ложки оливкового масла
1 средняя луковица, крупно нарезанная
½ среднего кочана капусты, нарезанного на 1-дюймовые куски
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.*
Так как это блюдо быстро готовится, надо нарезать и собрать все ингредиенты, прежде чем начать готовить.
Взбейте чеснок, уксус, горчицу и 1 столовую ложку воды в небольшой миске; отложите соус в сторону.
Нагрейте тяжелую сковороду или вок и добавьте 1 столовую ложку масла на среднем огне. Добавьте лук и жарьте, помешивая, 2 минуты.
Добавьте капусту, примерно чайную ложку соли, при необходимости еще масла и готовьте около 4 минут или пока местами не подрумянятся.
Добавьте отложенный соус и продолжайте жарить, помешивая, до мягкости и хрустящей корочки, еще минуту или две. Приправьте щедрой щепоткой перца и соли, если необходимо.
Это отличный гарнир сам по себе, но он также может быть вкусным с кусочками свинины или колбасы, быстро обжаренными и снова добавленными в конце. Подавайте с рисом, макаронами или картофелем для полноценного и согревающего зимнего ужина.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Тушеная капуста на зиму

Рецепт Jeanne Franke

4 порции

Ингредиенты:
1 столовая ложка нарезанного чеснока
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка горчицы
2-3 столовые ложки оливкового масла
1 средняя луковица, крупно нарезанная
½ среднего кочана капусты, нарезанного на 1-дюймовые куски
Соль и перец

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно мойте продукты под холодной проточной водой.*
Так как это блюдо быстро готовится, надо нарезать и собрать все ингредиенты, прежде чем начать готовить.
Взбейте чеснок, уксус, горчицу и 1 столовую ложку воды в небольшой миске; отложите соус в сторону.
Нагрейте тяжелую сковороду или вок и добавьте 1 столовую ложку масла на среднем огне. Добавьте лук и жарьте, помешивая, 2 минуты.
Добавьте капусту, примерно чайную ложку соли, при необходимости еще масла и готовьте около 4 минут или пока местами не подрумянятся.
Добавьте отложенный соус и продолжайте жарить, помешивая, до мягкости и хрустящей корочки, еще минуту или две. Приправьте щедрой щепоткой перца и соли, если необходимо.
Это отличный гарнир сам по себе, но он также может быть вкусным с кусочками свинины или колбасы, быстро обжаренными и снова добавленными в конце. Подавайте с рисом, макаронами или картофелем для полноценного и согревающего зимнего ужина.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Zucchini Bread

Recipe by Jeanne Franke

Makes 1 large loaf

Ingredients:
3 eggs
1 cup oil
1 ½ cups sugar
3 cups flour
1 teaspoon baking soda
1 teaspoon salt
¼ teaspoon baking powder
3 cups grated zucchini
2 teaspoons vanilla flavoring
½ cup chopped nuts, optional

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
BAKE: Preheat oven to 350 degrees.
In a large bowl mix together eggs, oil and sugar. Add flour, baking soda, salt and baking powder and stir until all ingredients are blended. Stir in zucchini and vanilla, then nuts, if using. Bake about one hour, until inserted toothpick is clean.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Zucchini Bread

Recipe by Jeanne Franke

Makes 1 large loaf

Ingredients:
3 eggs
1 cup oil
1 ½ cups sugar
3 cups flour
1 teaspoon baking soda
1 teaspoon salt
¼ teaspoon baking powder
3 cups grated zucchini
2 teaspoons vanilla flavoring
½ cup chopped nuts, optional

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.
BAKE: Preheat oven to 350 degrees.
In a large bowl mix together eggs, oil and sugar. Add flour, baking soda, salt and baking powder and stir until all ingredients are blended. Stir in zucchini and vanilla, then nuts, if using. Bake about one hour, until inserted toothpick is clean.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA'S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Pan de calabacín

Receta de Jeanne Franke

Hace un pan grande

Ingredientes
3 huevos
1 taza de aceite
1 ½ tazas de azúcar
3 tazas de harina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de levadura en polvo
3 tazas de calabacín rallado
2 cucharaditas de extracto de vainilla
½ taza de nueces picadas, opcional

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Precaliente el horno a 350 grados.
En un bol grande, mezcle los huevos, el aceite y el azúcar. Agregue la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y la levadura en polvo y mezcle hasta que todos los ingredientes estén combinados. Agregue el calabacín y la vainilla, luego las nueces, si las usa. Hornee alrededor de una hora, hasta que el palillo insertado esté limpio.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Pan de calabacín

Receta de Jeanne Franke

Hace un pan grande

Ingredientes
3 huevos
1 taza de aceite
1 ½ tazas de azúcar
3 tazas de harina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de levadura en polvo
3 tazas de calabacín rallado
2 cucharaditas de extracto de vainilla
½ taza de nueces picadas, opcional

Preparación

Lavar- Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.

Precaliente el horno a 350 grados.
En un bol grande, mezcle los huevos, el aceite y el azúcar. Agregue la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y la levadura en polvo y mezcle hasta que todos los ingredientes estén combinados. Agregue el calabacín y la vainilla, luego las nueces, si las usa. Hornee alrededor de una hora, hasta que el palillo insertado esté limpio.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Кабачковый хлеб

Рецепт Jeanne Franke

Получается 1 большая буханка

Ингредиенты:
3 яйца
1 стакан масла
1 ½ стакана сахара
3 стакана муки
1 чайная ложка пищевой соды
1 чайная ложка соли
¼ чайной ложки разрыхлителя
3 стакана натертых кабачков
2 чайные ложки ванильного ароматизатора
½ стакана измельченных орехов, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте духовку до 350 градусов.

В большой миске смешайте яйца, масло и сахар. Добавьте муку, пищевую соду, соль и разрыхлитель и перемешайте, пока все ингредиенты не смешаются. Добавьте кабачки и ваниль, затем орехи, если используете. Выпекайте около часа, пока вставленная зубочистка не станет чистой.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Кабачковый хлеб

Рецепт Jeanne Franke

Получается 1 большая буханка

Ингредиенты:
3 яйца
1 стакан масла
1 ½ стакана сахара
3 стакана муки
1 чайная ложка пищевой соды
1 чайная ложка соли
¼ чайной ложки разрыхлителя
3 стакана натертых кабачков
2 чайные ложки ванильного ароматизатора
½ стакана измельченных орехов, по желанию

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте духовку до 350 градусов.

В большой миске смешайте яйца, масло и сахар. Добавьте муку, пищевую соду, соль и разрыхлитель и перемешайте, пока все ингредиенты не смешаются. Добавьте кабачки и ваниль, затем орехи, если используете. Выпекайте около часа, пока вставленная зубочистка не станет чистой.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Zucchini Patties

Recipe by Jeanne Franke

Makes 15, 2” in diameter

Ingredients:

2 medium zucchini to make 4 cups grated
2 teaspoons salt
½ medium onion, minced
2 Tablespoons grated Parmesan cheese
2 Tablespoons flour, plus more for coating
2 Tablespoons dry breadcrumbs
2 Tablespoons minced basil – or herb of choice
1 egg, lightly beaten
Oil, for frying

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: In a colander, toss the grated zucchini with salt, and let drain for a minimum of 30 minutes. Further remove excess liquid by squeezing zucchini in a kitchen towel.

Transfer zucchini to a bowl and stir in the onion, Parmesan cheese, flour, breadcrumbs, fresh herbs and egg. Mix well. Scoop a heaping tablespoon of mixture onto a floured plate, and coat lightly with flour, flattening to a 1/3-inch thick patty. Continue, using all the mixture.

COOK: In a large skillet, heat a thin coating of vegetable oil until shimmering. Working in batches, fry the patties over moderately high heat, turning once, until golden and crisp, about 1 ½ minutes per side. Transfer to paper towels to drain and keep warm while you cook the remaining patties. Serve hot.

NOTE: The grated zucchini should drain a minimum of 30 minutes, so a little advance planning is advised.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA’S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Zucchini Patties

Recipe by Jeanne Franke

Makes 15, 2” in diameter

Ingredients:

2 medium zucchini to make 4 cups grated
2 teaspoons salt
½ medium onion, minced
2 Tablespoons grated Parmesan cheese
2 Tablespoons flour, plus more for coating
2 Tablespoons dry breadcrumbs
2 Tablespoons minced basil – or herb of choice
1 egg, lightly beaten
Oil, for frying

Directions

WASH: Wash hands with soap and water. Gently rub produce under cold running water.

PREP: In a colander, toss the grated zucchini with salt, and let drain for a minimum of 30 minutes. Further remove excess liquid by squeezing zucchini in a kitchen towel.

Transfer zucchini to a bowl and stir in the onion, Parmesan cheese, flour, breadcrumbs, fresh herbs and egg. Mix well. Scoop a heaping tablespoon of mixture onto a floured plate, and coat lightly with flour, flattening to a 1/3-inch thick patty. Continue, using all the mixture.

COOK: In a large skillet, heat a thin coating of vegetable oil until shimmering. Working in batches, fry the patties over moderately high heat, turning once, until golden and crisp, about 1 ½ minutes per side. Transfer to paper towels to drain and keep warm while you cook the remaining patties. Serve hot.

NOTE: The grated zucchini should drain a minimum of 30 minutes, so a little advance planning is advised.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Material was funded by USDA’S Supplemental Nutrition Assistance Program. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the DSHS Community office at 877 501 2233; or go to http://foodhelp.wa.gov.
USDA and WSU are equal opportunity providers and employers.

Empanadas de calabacín

Receta de Jeanne Franke

Rinde 15, de aproximadamente 2" de diámetro

Ingredientes

2 calabacines medianos para hacer 4 tazas ralladas
2 cucharaditas de sal
½ cebolla mediana, picada
2 cucharadas de queso parmesano rallado
2 cucharadas de harina, y más para cubrir
2 cucharadas de pan rallado seco
2 cucharadas de albahaca picada o la hierba que prefiera
1 huevo, ligeramente batido
Aceite para freír

Preparación

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
En un colador, eche el calabacín rallado con sal y déjelo escurrir durante un mínimo de 30 minutos. Elimine aún más el exceso de líquido exprimiendo los calabacines en una toalla de cocina.
Transfiera el calabacín a un bol y agregue la cebolla, el queso parmesano, la harina, el pan rallado, las hierbas frescas y el huevo. Mezcle bien. Coloque una cucharada colmada de la mezcla en un plato enharinado y cubra ligeramente con harina, aplanando hasta obtener un tipo de empanada de 1/3 de pulgada de grosor. Continúe utilizando toda la mezcla.
En una sartén grande, caliente una fina capa de aceite vegetal hasta que brille. Trabajando en tandas, frielas a fuego moderadamente alto, volteándolas una vez, hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 1 ½ minutos por lado. Transfiéralas a toallas de papel para drenar y mantener calientes mientras cocina las restantes. Sírvalas calientes.
NOTA: El calabacín rallado debe escurrirse un mínimo de 30 minutos, por lo que se recomienda planificar con un poco de anticipación.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Empanadas de calabacín

Receta de Jeanne Franke

Rinde 15, de aproximadamente 2" de diámetro

Ingredientes

2 calabacines medianos para hacer 4 tazas ralladas
2 cucharaditas de sal
½ cebolla mediana, picada
2 cucharadas de queso parmesano rallado
2 cucharadas de harina, y más para cubrir
2 cucharadas de pan rallado seco
2 cucharadas de albahaca picada o la hierba que prefiera
1 huevo, ligeramente batido
Aceite para freír

Preparación

Lavar: Lávese las manos con agua y jabón. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría.
En un colador, eche el calabacín rallado con sal y déjelo escurrir durante un mínimo de 30 minutos. Elimine aún más el exceso de líquido exprimiendo los calabacines en una toalla de cocina.
Transfiera el calabacín a un bol y agregue la cebolla, el queso parmesano, la harina, el pan rallado, las hierbas frescas y el huevo. Mezcle bien. Coloque una cucharada colmada de la mezcla en un plato enharinado y cubra ligeramente con harina, aplanando hasta obtener un tipo de empanada de 1/3 de pulgada de grosor. Continúe utilizando toda la mezcla.
En una sartén grande, caliente una fina capa de aceite vegetal hasta que brille. Trabajando en tandas, frielas a fuego moderadamente alto, volteándolas una vez, hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 1 ½ minutos por lado. Transfiéralas a toallas de papel para drenar y mantener calientes mientras cocina las restantes. Sírvalas calientes.
NOTA: El calabacín rallado debe escurrirse un mínimo de 30 minutos, por lo que se recomienda planificar con un poco de anticipación.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina comunitaria de DSHS al 877 501 2233; o vaya a http://foodhelp.wa.gov. USDA y WSU son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Кабачковые пирожки

Рецепт Jeanne Franke

Выходит 15 пирожков, 2” в диаметре

Ингредиенты:
2 средних цуккини, натереть, чтобы вышло 4 стакана
2 чайные ложки соли
½ средней луковицы, измельчить
2 столовые ложки тертого сыра пармезан
2 столовые ложки муки, плюс еще немного для покрытия
2 столовые ложки сухих панировочных сухарей
2 столовые ложки рубленого базилика или травы на выбор
1 яйцо, слегка взбитое
Масло, для жарки

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВЛЕНИЕ: В дуршлаге перемешайте натертые кабачки с солью и дайте стечь в течение как минимум 30 минут. Далее удалите лишнюю жидкость, отжав кабачки кухонным полотенцем.
Переложите кабачки в миску и добавьте лук, сыр пармезан, муку, панировочные сухари, свежую зелень и яйцо. Хорошо перемешайте.
Выложите столовую ложку смеси с горкой на посыпанную мукой тарелку и слегка посыпьте мукой, сплющивая в лепешку толщиной 1/3 дюйма. Продолжайте, используя всю смесь.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде нагрейте тонкий слой растительного масла до мерцания. Партиями обжарьте пирожки на умеренно сильном огне до золотистого цвета и хрустящей корочки, перевернув один раз, примерно по 1,5 минуты с каждой стороны. Переложите на бумажные полотенца, чтобы они стекали и оставались теплыми, пока вы готовите оставшиеся пирожки. Подавайте горячими.
ПРИМЕЧАНИЕ. Натертые кабачки должны стекать не менее 30 минут, поэтому рекомендуется предварительное планирование.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.

Кабачковые пирожки

Рецепт Jeanne Franke

Выходит 15 пирожков, 2” в диаметре

Ингредиенты:
2 средних цуккини, натереть, чтобы вышло 4 стакана
2 чайные ложки соли
½ средней луковицы, измельчить
2 столовые ложки тертого сыра пармезан
2 столовые ложки муки, плюс еще немного для покрытия
2 столовые ложки сухих панировочных сухарей
2 столовые ложки рубленого базилика или травы на выбор
1 яйцо, слегка взбитое
Масло, для жарки

Мойте- Мойте руки с мылом и водой. Аккуратно промойте продукты под холодной проточной водой.
ПОДГОТОВЛЕНИЕ: В дуршлаге перемешайте натертые кабачки с солью и дайте стечь в течение как минимум 30 минут. Далее удалите лишнюю жидкость, отжав кабачки кухонным полотенцем.
Переложите кабачки в миску и добавьте лук, сыр пармезан, муку, панировочные сухари, свежую зелень и яйцо. Хорошо перемешайте.
Выложите столовую ложку смеси с горкой на посыпанную мукой тарелку и слегка посыпьте мукой, сплющивая в лепешку толщиной 1/3 дюйма. Продолжайте, используя всю смесь.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде нагрейте тонкий слой растительного масла до мерцания. Партиями обжарьте пирожки на умеренно сильном огне до золотистого цвета и хрустящей корочки, перевернув один раз, примерно по 1,5 минуты с каждой стороны. Переложите на бумажные полотенца, чтобы они стекали и оставались теплыми, пока вы готовите оставшиеся пирожки. Подавайте горячими.
ПРИМЕЧАНИЕ. Натертые кабачки должны стекать не менее 30 минут, поэтому рекомендуется предварительное планирование.

Find us on
https://cutt.ly/NgRKBMZ

SNAP-Ed
Washington State University Extension

Материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США. Программа SNAP предоставляет помощь в области питания людям с низкими доходами. Это может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с местным офисом DSHS по телефону 877 501 2233; или посетите веб-сайт http://foodhelp.wa.gov. USDA и WSU являются поставщиками работодателями равных возможностей.