¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Hable con su nutricionista en WIC para saber de su "Farmer's Market" más cercano.

Mercado: _____

Dónde se encuentra: _____

Días abierto: _____

BUSQUE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

MELOCOTONES julio-septiembre

REPOLLO julio-octubre

ZANAHORIAS julio-octubre

COL RIZADA julio-octubre

BRECOL julio-octubre

PAPAS julio-octubre

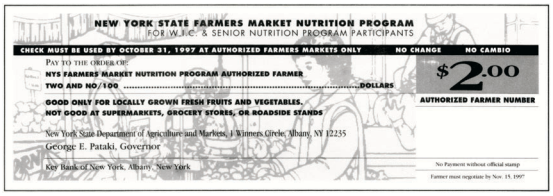
MANZANAS agosto-octubre

CALABAZA DE INVIERNO agosto-octubre

¡ES FACIL COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS!

Traiga consigo una bolsa de compras.
Traiga sus cheques de "Farmer's Market"
y dinero en efectivo.
Llegue temprano para encontrar
las mejores selecciones.
Compare variedades, calidad, y precios.
Hable con los agricultores acerca de sus productos.
Pida pruebas de los productos que no conoce.
Busque los letreros que digan:

ACEPTAMOS CHEQUES DE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK



© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

1379 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Hable con su nutricionista en WIC para saber de su "Farmer's Market" más cercano.

Mercado: _____

Dónde se encuentra: _____

Días abierto: _____

BUSQUE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

MELOCOTONES julio-septiembre

REPOLLO julio-octubre

ZANAHORIAS julio-octubre

COL RIZADA julio-octubre

BRECOL julio-octubre

PAPAS julio-octubre

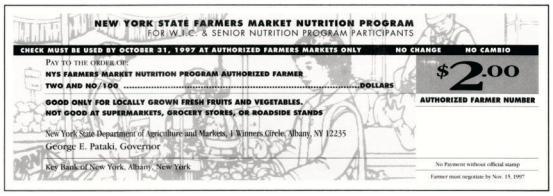
MANZANAS agosto-octubre

CALABAZA DE INVIERNO agosto-octubre

¡ES FACIL COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS!

Traiga consigo una bolsa de compras.
Traiga sus cheques de "Farmer's Market"
y dinero en efectivo.
Llegue temprano para encontrar
las mejores selecciones.
Compare variedades, calidad, y precios.
Hable con los agricultores acerca de sus productos.
Pida pruebas de los productos que no conoce.
Busque los letreros que digan:

ACEPTAMOS CHEQUES DE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK



© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

1379 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja brécol.
Sirva gran sabor con vitamina A, vitamina C, y fibra.

QUESADILLA CON BRECOL Y FRIJOLES NEGROS

1 taza de frijoles negros cocidos
¼ taza de salsa picante estilo Mexicano
4 onzas de queso "cheddar" (1 taza rallado)
1 taza de brécol cocido
1 cucharada de aceite vegetal
4 tortillas de harina de 8 pulgadas

1. En un envase grande, maje los frijoles.
2. Escurra la salsa y añádasela a los frijoles.
3. Ralle el queso y añada a los frijoles.
4. Pique el brécol y añada a los frijoles.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego mediano.
6. Ponga una tortilla en un plato llano. Unte ¼ de la mezcla de frijoles, para llenar la mitad de la tortilla y doble la otra mitad sobre la mezcla.
7. Ponga la quesadilla en la sartén y cocine 3-4 minutos hasta que dore. Vírela y dore el otro lado.
8. Retírela del fuego y píquela por la mitad.
9. Repita el mismo procedimiento con las tortillas que sobran.

Hace: 8 porciones

CONSEJOS DE COCINA

- Utilice todas las partes del brécol, incluyendo el tallo y las hojas.
- Pele los tallos duros con un pelador.
- Utilice frijoles secos cocidos o frijoles enlatados, escurridos.
- Escoja queso bajo en grasa para reducir la cantidad de grasa en esta receta.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Lavar el brécol crudo
- Majar los frijoles
- Mezclar ingredientes

MANTENGALO FRESCO

- Guarde el brécol en el refrigerador por varios días.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

1383 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja brécol.
Sirva gran sabor con vitamina A, vitamina C, y fibra.

BRECOL ESTILO CHINO

1 taza de agua
1 cubito para caldo
brecol (3 tazas picado)
1 cebolla grande (1 taza picada)
2 cucharaditas de maicena
2 cucharaditas de mostaza picante*
2 cucharaditas de salsa de pato*
2 cucharaditas de salsa de soya*
½ cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de aceite vegetal
2 tazas de arroz cocido

1. Hierva agua y añádale el cubito; agite para disolverlo. Póngalo a un lado a enfriar.
2. Lave y pique el brécol. Pique la cebolla.
3. Para preparar la salsa: combine 1 cucharada del caldo de cubito con la maicena en un envase pequeño, meneando para disolver la maicena. Vierta esta mezcla en el caldo del cubito. Añada la mostaza picante, la salsa de pato, la salsa de soya, y el polvo de ajo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego mediano. Añada el brécol y la cebolla. Sofría por 3-5 minutos o hasta que el brécol esté tierno.
5. Añada la salsa, mezclando hasta que hierva y espese. Sirva el brécol sobre el arroz cocido.

*O utilice paquetitos de un restaurante Chino

Hace: 4 porciones

MAS IDEAS CON BRECOL

- Añada brécol picado y cocido a una mezcla cruda para pan de maíz.
- Cubra su pizza con brécol.
- Añada brécol al chili.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

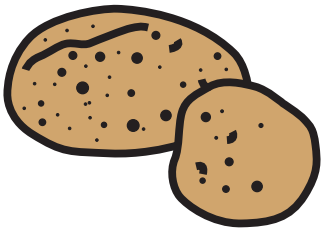
Escoja papas.
Sirva gran sabor con vitamina C.

PAPAS ASADAS CON ROMERO

atomizador "spray" de aceite vegetal
1 libra de papas (3 tazas picadas en cubos)
2 cucharaditas de aceite vegetal
½ cucharadita de romero
½ cucharadita de sal

1. Pre-caliente el horno a 450 grados. Engrase una bandeja de hornear con el atomizador de aceite vegetal.
2. Lave y pele las papas. Corte las papas en cubitos de ½ pulgada y colóquelos en un envase grande.
3. Combine el aceite, el romero, y la sal en un envase pequeño. Vierta la mezcla de aceite sobre las papas, mezclando para cubrirlas bien.
4. Vierta las papas en la bandeja de hornear.
5. Hornee por 25-30 minutos, o hasta que doren un poco.

Hace: 4 porciones



CONSEJOS DE COCINA

- Utilice cualquier variedad de papas en esta receta.
- Lave las papas bien y utilícelas sin pelarlas.
- Trate de hacer esta receta con orégano o tomillo en vez de romero.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Escoger las papas
- Mezclar la sazón
- Mezclar las papas con el aceite y sazón
- Esparcir las papas en la bandeja de hornear

MANTENGALAS FRESCAS

- Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco por varias semanas.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

1386 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

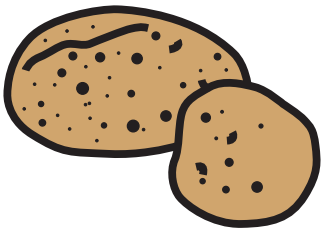
Escoja papas.
Sirva gran sabor con vitamina C.

PAPAS CON QUESO

atomizador "spray" de aceite vegetal
1 libra de papas (3 tazas rebanadas)
1 cebolla (1 taza rebanada)
1 onza de queso "cheddar" regular o bajo en grasa (¼ taza rallado)
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
½ taza de leche sin grasa

1. Pre-caliente el horno a 375 grados. Engrase un molde de hornear de 2 cuartos con el atomizador de aceite vegetal.
2. Lave y pele las papas.
3. Rebane las papas y la cebolla bien finitas.
4. Ralle el queso.
5. Combine el orégano, la sal, y pimienta en un envase pequeño.
6. Coloque la mitad de las papas en el molde de hornear. Ponga las rebanadas de cebolla sobre las papas. Rocíe con la mitad de la sazón. Añada el resto de las papas encima.
7. Vierta la leche sobre las papas, rocíe el resto de la sazón, y el queso.
8. Cubra el molde y hornee por 50 minutos.
9. Cambie la temperatura del horno a "broil" y ase descubierto hasta que se dore el queso.

Hace: 4 porciones



MAS IDEAS CON PAPAS

- Ase las papas y sírvalas solas o con aderezos o "toppings."
- Maje las papas, solas o con zanahorias o calabaza.
- Añada papas a su sopa de vegetales.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja calabaza de invierno.
Sirva gran sabor con vitamina A, vitamina C, y fibra.

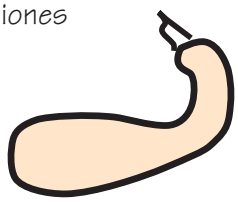
GUISO MEDITERRANEO DE CALABAZA

½ calabaza "butternut" (3 tazas picadas)
¼ de ramillete de col rizada (kale) (2 tazas picadas)*
½ cebolla (½ taza picada)
2 dientes de ajo
1 ¾ tazas de tomates picados
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de aceite vegetal
2 tazas de arroz cocido

1. Pele y remueva las semillas de la calabaza. Pique en cubitos de ½ pulgada.
2. Lave y pique la col rizada.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Para preparar la salsa: combine los tomates, el jugo de limón, la azúcar morena, la mostaza, el orégano, y la sal en un envase mediano.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego mediano. Añada la cebolla y el ajo. Cocine 3 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna.
6. Añada la calabaza y la salsa. Cubra la sartén, aumente el fuego a medio-alto, y cocine por 15 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
7. Añada el arroz y la col. Cubra y cocine 5 minutos más.

* O substituya espinacas u otras hojas frescas.

Hace: 5-6 porciones



MAS IDEAS CON CALABAZA

- Maje la calabaza cocida con una pizca de canela.
- Rellene la calabaza con arroz u otro relleno y hornee.
- Ase cubitos de calabaza y papas juntos.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.
1382 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

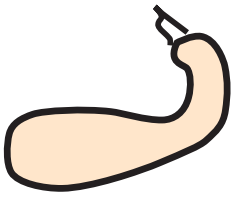
Escoja calabaza de invierno.
Sirva gran sabor con vitamina A, vitamina C, y fibra.

CALABAZA AL HORNO CON AZUCAR Y ESPECIAS

atomizador "spray" de aceite vegetal
1 calabaza de invierno "acorn" entera
pizca de sal
2 cucharadas de margarina
3 cucharadas de azúcar morena
1 cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada
¼ cucharadita de jengibre

1. Pre-caliente el horno a 400 grados. Cubra una bandeja de hornear con papel de aluminio y engrase con el atomizador de aceite vegetal.
2. Lave la calabaza y córtela por la mitad a lo largo. Remueva las semillas y fibras, y corte en rebanadas de ½ pulgada.
3. Coloque las rebanadas en la bandeja de hornear. Rocíe con la sal.
4. Derrita la margarina. Añada la azúcar morena, canela, nuez moscada, y jengibre.
5. Ponga la mezcla de margarina sobre la calabaza.
6. Hornee por 20-25 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.

Hace: 4-5 porciones



CONSEJOS DE COCINA

- Preube diferentes variedades de calabaza en esta receta.
- Utilice un cuchillo afilado para cortar la calabaza.
- Utilice una cuchara para remover las semillas y fibras.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Remover las semillas y fibras de la calabaza
- Colocar las rebanadas de calabaza en la bandeja de hornear
- Poner la mezcla de margarina sobre la calabaza

MANTENGALAS FRESCAS

- Guarde la calabaza en un lugar seco y fresco por varias semanas.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja col rizada.
Sirva gran sabor con vitamina A y vitamina C.

SOPA PORTUGUESA DE COL RIZADA (KALE)

1 cebolla (1 taza picada)
1 diente de ajo
1 zanahoria (½ taza rebanada)
1 cucharada de aceite
8 tazas de agua
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de hojuelas de chile picante (hot pepper flakes)
1 libra de papas (3 tazas picadas en cubos)
½ ramillete de col rizada (4 tazas picada)
¼ de libra de salchichón "Kielbasa" de pavo bajo en grasa (1 taza rebanada)
¼ cucharadita de pimienta

1. Pique la cebolla y el ajo. Pele y rebane la zanahoria.
2. En una olla grande de sopa, caliente el aceite a fuego mediano. Añada la cebolla, el ajo, y la zanahoria. Sofría 10 minutos.
3. Añada agua, sal, y las hojuelas de chile picante. Tapa y espere a que hierva.
4. Lave y pele las papas. Pique en cubitos de ½ pulgada.
5. Añada las papas al agua hirviendo. Tape y cocine por 10 minutos.
6. Lave la col rizada, corte los tallos duros, y píquela bien finita. Rebane el salchichón.
7. Añada la col rizada y el salchichón. Cocine sin tapa por 5 minutos.
8. Añada pimienta a su gusto.

Hace: 6 porciones

MAS IDEAS CON COL RIZADA

- Sofría la col rizada con otros vegetales.
- Añada la col rizada a salsa de tomate y sirva sobre pasta.
- Sofría la col rizada con cebollas.

MANTENGALA FRESCA

- Guarde la col rizada en el refrigerador por varios días.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

1387 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja col rizada.
Sirva gran sabor con vitamina A y vitamina C.

TORTILLA ESPANOLA DE COL RIZADA (KALE)

atomizador "spray" de aceite vegetal
⅓ ramillete de col rizada (3 tazas picada)
1 cebolla (1 taza picada)
2 cucharaditas de aceite vegetal
¼ taza de agua
6 huevos
½ taza de leche sin grasa
2 onzas de queso "cheddar" (½ taza rallado)
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

1. Pre-caliente el horno a 375 grados. Engrase un molde redondo de 9 pulgadas con el atomizador de aceite vegetal.
2. Lave y pique la col rizada. Pique la cebolla.
3. En una sartén de freír, caliente el aceite fuego medio-alto. Añada la cebolla. Sofría 3 a 5 minutos.
4. Añada la col rizada y el agua. Cubra y cocine 5 minutos. Retire la sartén del fuego y déjala enfriar.
5. En un envase grande, combine los huevos, la leche, el queso rallado, sal, y pimienta. Añada la col rizada.
6. Vierta esta mezcla en el molde de hornear.
7. Hornee por 20 minutos.
8. Retire del horno y déjelo enfriar por 2 a 3 minutos. Corte en rebanadas.

Hace: 6 porciones

CONSEJOS DE COCINA

- Preube otras hojas frescas, como espinacas o "collards,"en esta receta.
- Pique la col rápidamente colocando las hojas unas encima de las otras y enrollándolas para picarlas.
- Escoja queso bajo en grasa para reducir la cantidad de grasa en esta receta.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Lavar la col
- Desgarrar las hojas de col con las manos en vez de picarlas
- Poner la mesa

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja manzanas.
Sirva gran sabor con fibra.

ROLLO DE MANZANA Y CANELA

3 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de canela
1 cucharada de aceite vegetal
2 manzanas (2 tazas picadas)
⅓ de taza de yogur de vainilla bajo en grasa
4 tortillas de harina de 6 pulgadas

1. Mezcle la azúcar y canela en un envase pequeño. Vierta el aceite en un envase pequeño.
2. Lave y pique las manzanas. Colóquelas en un envase mediano.
3. Añada el yogur a las manzanas, mezclando hasta que se combine.
4. Coloque una tortilla en un plato. Utilice los dedos para frotar un lado de la tortilla con aceite. Espolvoréela con 1 cucharada de azúcar y canela.
5. Vire la tortilla; el lado sin aceite estará para arriba. Con ¼ de la mezcla de manzana, llene la mitad de la tortilla y doble la otra mitad de la tortilla sobre la mezcla.
6. Caliente una sartén a fuego mediano.
7. Coloque la tortilla doblada en la sartén y cocine como 1 minuto, o hasta que dore. Vírela y cocine el otro lado.
8. Retire la tortilla de la sartén y corte por la mitad.
9. Repita con las demás tortillas.

Hace: 8 porciones

MAS IDEAS CON MANZANA

- Sirva rebanadas de manzana cubiertas con mantequilla de maní o con queso.
- Añada manzana picada a su mezcla de panqueques.
- Añada manzana picada a cereal caliente o frío.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.
1381 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja manzanas.
Sirva gran sabor con fibra.

ENSALADA DE MANZANA Y QUESO

¼ taza de mayonesa baja en grasa
2 cucharadas de "ketchup"
2 onzas de queso "cheddar" (½ taza rallado)
2 tallos de apio (1 taza picado)
2 manzanas (2 tazas picadas)

1. Para preparar el aderezo: en un envase pequeño mezcle la mayonesa y el "ketchup."
2. Ralle el queso y póngalo en un envase grande.
3. Lave y pique el apio. Añádaselo al queso.
4. Lave y pique las manzanas. Añádalas al queso.
5. Añada el aderezo y mezcle todos los ingredientes bien.

Hace: 4 porciones

CONSEJOS DE COCINA

- Use cualquier variedad de manzana para esta receta.
- Pique las manzanas al final para evitar que se pongan morenas.
- Escoja queso bajo en grasa para reducir la cantidad de grasa en esta receta.
- Ralle el queso cuando está frío.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Seleccionar las manzanas
- Lavar las manzanas
- Mezclar los ingredientes
- Preparar el aderezo

MANTENGALA FRESCA

- Guarde las manzanas fuera del refrigerador por varios días o en el refrigerador por varias semanas.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

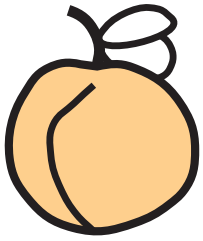
Escoja melocotones.
Sirva gran sabor con vitamina C.

HELADO DE MELOCOTON

2 melocotones (1½ tazas picados)
⅔ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
2 tazas de jugo de naranja (china)
6 vasitos de papel
6 cucharas
papel de aluminio

1. Lave y pique los melocotones y divídalos entre 6 vasitos.
2. Ponga el yogur en un envase mediano.
3. Lentamente vierta el jugo de naranja en el yogur, batiendo hasta que se mezcle bien.
4. Vierta la mezcla de jugo y yogur sobre los melocotones.
5. Coloque una cuchara en cada vaso.
6. Corte el papel de aluminio en cuadros para tapar los vasos, penetrando el mango de la cuchara en el papel de aluminio. El papel de aluminio aguanta la cuchara en el centro del vasito.
7. Congele al menos 4 horas.
8. Para comerlos, remueva los vasitos del helado.

Hace: 6 helados



MAS IDEAS CON MELOCOTON

- Sirva melocotones enteros.
- Añada rebanadas de melocotón a cereal frío o caliente.
- Mezcle melocotones, guineos, y leche en la licuadora para hacer un refrescante batido.

MANTENGALA FRESCA

- Guarde los melocotones en el refrigerador hasta que maduren, luego guárdelos en el refrigerador por varios días.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

1380 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

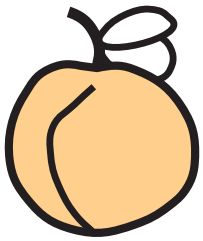
Escoja melocotones.
Sirva gran sabor con vitamina C.

POSTRE (CRISP) DE MELOCOTON Y CANELA

4 melocotones (4 tazas rebanados)
2 cucharadas de margarina
¾ tazas de avena rápida
½ taza de azúcar
¼ taza de harina
2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de jugo de limón

1. Pre-caliente el horno a 375 grados.
2. Lave y rebane los melocotones.
3. Derrita la margarina.
4. En un envase pequeño, combine todos los ingredientes excepto los melocotones. Mezcle bien.
5. Ponga los melocotones en un molde de hornear de 9 pulgadas y vierta la mezcla de avena por encima.
6. Hornee por 20 minutos.

Hace: 6 porciones



CONSEJOS DE COCINA

- Disfrute el "crisp" de melocotón caliente o frío.
- Rebane los melocotones con un cuchillo hasta que toque la pepa. Entonces, mueva el cuchillo, hacia afuera, lejos de ud.
- Frote el melocotón limpio con un papel toalla para remover los pelitos del melocotón.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Combinar los ingredientes en el envase
- Poner los melocotones en el molde
- Verter la mezcla de avena sobre los melocotones

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja repollo.
Sirva gran sabor con vitamina C.

FIDEOS CON REPOLLO ESTILO TAILANDES

8 onzas de espaguetis
1 libra de repollo (4 tazas picado)
¼ taza salsa de soya
¼ taza de jugo de naranja (china)
¼ taza de agua
¼ taza de vinagre
3 cucharadas de azúcar
¼ taza de mantequilla de maní
1 cucharadita de jengibre
¼ cucharadita de hojuelas de chile picante

1. Cocine y escurra los espaguetis.
2. Pique el repollo bien finito.
3. En una olla grande, a fuego medio-alto, combine todos los ingredientes excepto los espaguetis y el repollo. Mezcle hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego a mediano y añada el repollo. Cocine y mezcle 5 minutos, o hasta que el repollo se ablande un poco.
5. Para servir, mezcle los espaguetis con la mezcla de repollo.

Hace: 6 porciones

CONSEJOS DE COCINA

- Utilice cualquier variedad de repollo en esta receta.
- Disfrute Fideos con Repollo Estilo Tailandés caliente o frío.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Lavar el repollo
- Sacar el equipo para cocinar
- Medir los ingredientes

MAS IDEAS CON REPOLLO

- Sofría repollo con otros vegetales favoritos.
- Añada repollo a su sopa de vegetales.
- Ralle repollo y añada a su ensalada.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.
1384 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja repollo.
Sirva gran sabor con vitamina C.

REPOLLO CON ALBONDIGAS

Albóndigas
1 cebolla pequeña (¼ taza picada)
½ libra de carne molida de res o de pavo
½ taza de pan rallado
1 huevo
¼ taza de leche sin grasa
½ cucharadita de sal
pizca de pimienta

1. Pre-caliente el horno a 400 grados.
2. Pique la cebolla.
3. En un envase grande mezcle todos los ingredientes.
4. Forme 8-10 albóndigas y póngalas en una bandeja de horno. Hornee por 20 minutos, hasta que se cocinen bien.

Repollo Cocido
1 libra de repollo (4 tazas picado)
2 dientes de ajo
1 cebolla (½ taza picada)
2 cucharaditas de aceite vegetal
½ taza de agua
½ taza de vinagre
¼ taza de azúcar
1¾ tazas de tomates picados
1 cucharadita de mostaza
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra
¼ cucharadita de salsa picante

1. Lave y pique el repollo. Pique los ajos chiquititos. Pique la cebolla.
2. Caliente el aceite a fuego mediano. Añada el ajo y la cebolla. Sofría 3-5 minutos.
3. Añada el resto de los ingredientes, excepto el repollo. Suba el fuego y cocine hasta que hierva.
4. Añada el repollo y cocine por 5 minutos.
5. Para servir, añada las albóndigas cocidas a la mezcla de repollo.

Hace: 6 porciones

MANTENGALA FRESCA

- Guarde el repollo en el refrigerador por varias semanas.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja zanahorias.
Sirva gran sabor con vitamina A, vitamina C, y fibra.

ENSALADA FESTIVA DE ZANAHORIA

3 zanahorias grandes (2 tazas ralladas)
¼ de libra de repollo colorado (1 taza rallado)
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de aceite vegetal
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de mostaza
¼ cucharadita de sal
pizca de pimienta

1. Pele y ralle las zanahorias. Lave y ralle el repollo colorado.
2. En un envase grande, combine las zanahoriasy el repollo.
3. En un envase pequeño, mezcle el resto de los ingredientes para hacer el aderezo.
4. Mezcle el aderezo con las zanahorias y el repollo.

Hace: 6 porciones

CONSEJOS DE COCINA

- Lave las zanahorias bien y utilícelas con sin pelar.
- Preube otras variedades de repollo con esta receta.

LOS NINOS PUEDEN AYUDAR A

- Seleccionar las zanahorias y el repollo
- Lavar el repollo
- Hacer el aderezo
- Mezclar el aderezo con los vegetales

MANTENGALA FRESCA

- Guarde las zanahorias en el refrigerador por varias semanas. Remueva las hojas antes de refrigerar.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.
1385 8/01

¡REFRÉSQUENSE!
EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

Escoja zanahorias.
Sirva gran sabor con vitamina A, vitamina C, y fibra.

MOLLETES (MUFFINS) DE ZANAHORIA

atomizador "spray" de aceite vegetal
2 zanahorias grandes (1½ tazas ralladas)
2 huevos
½ taza de salsa de manzana ("applesauce")
⅔ taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de harina
1 cucharadita de soda de hornear ("baking soda")
½ cucharadita de sal
1 cucharada de canela
½ taza de pasas

1. Pre-caliente el horno a 350 grados. Engrase 12 moldes para molletes con el atomizador.
2. Pele y ralle las zanahorias.
3. En un envase grande, combine los huevos, la salsa de manzana, la azúcar, vainilla, y el aceite. Mezcle hasta que se incorporen bien.
4. En otro envase, combine la harina, la soda de hornear, sal, y canela.
5. Poco a poco combine los ingredientes secos con la mezcla líquida soló hasta que se combinen.
6. Añada las zanahorias y las pasas.
7. Divida la mezcla entre los 12 moldecitos, llenando cada uno hasta la mitad.
8. Hornee por 25 minutos, o hasta que doren un poco.
9. Deje los molletes en el molde por 5 minutos. Luego remueva los molletes de los moldes y déjelos enfriar por completo.

Hace: 12 molletes (muffins)

MAS IDEAS CON ZANAHORIA

- Añada zanahorias a su sopa de vegetales.
- Sirva palitos de zanahoria crudos, solos o con aderezo o "dip."
- Añada zanahorias rebanadas o ralladas a su ensalada.

© 2001 Produced by Cornell Cooperative Extension and Division of Nutritional Sciences, NYS Colleges of Human Ecology and Agriculture and Life Sciences, Cornell University; NYS Department of Agriculture and Markets; and NYS Department of Health. Funded by the Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture, Grant Number 59-3798-8-501. Contents do not necessarily reflect the view or policies of the U.S.D.A., nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.