

Brighten the Family Table

By Adding Vegetables and Fruits to Every Meal!



For more healthy tips and recipes, call 1-800-695-3335 or visit www.EatWellBeWell.org



USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Vegetables and Fruits - A Way of Life

Vegetables and fruits can help make you feel and look healthy. By being a smart shopper and storing foods properly, you can make the most of your family's budget while including vegetables and fruits in your meals. Make it a habit to include these tasty foods whenever you can. There are so many colorful vegetables and fruits to enjoy!

Make Your Vegetables and Fruits Last Longer and Taste Better



Apples

Refrigerator
Plastic bag
(away from foods with strong odors)
3 weeks



Green Beans

Refrigerator
Plastic bag
1 week

Bananas

Unripe - room temperature
Ripe- refrigerator
2 weeks once ripe
Skins may turn black



Bell Peppers

Refrigerator
Plastic bag
5 days

Grapefruit

Room temperature
1 week
.....
Refrigerated
2 - 3 weeks



Carrots

Refrigerator
2 weeks



Tomatoes

Room temperature - away
from direct sunlight;
.....
Refrigerate only if you won't
use them before they spoil
1 week

Summer Squash

Refrigerator
3 - 4 days



Oranges

Room temperature
1 - 2 days
.....
Refrigerator
1 - 2 weeks

Cucumbers

Refrigerator
Plastic bag
1 week



Kitchen Timesaver Tips

By taking the stress and hassle out of cooking, you'll have more time to enjoy and spend with your loved ones.

Chop it! When chopping up vegetables for a meal, chop more than you need. Put the extra in a storage container and freeze. The next time you need it, you can skip a step.



Double it! For your next casserole or stew, try doubling the recipe and freezing the extra. You'll save time and make cooking next week's dinner a snap!

Clean it! Fill up the sink with soapy water and wash the dishes as you cook. It'll make clean-up go much faster.

Organize it! Keep items you use often, such as cooking oils/sprays, spatulas, cutting boards, and spices, within easy reach. You won't have to search for them later.



Money Saving Tips

It is possible to fit vegetables and fruits into any budget. There are many low-cost ways to meet your vegetable and fruit needs.

Celebrate the season. Look for vegetables and fruits that are in season. Your local farmers' market is a great source of seasonal items.

Try canned or frozen. Canned and frozen vegetables and fruits may be less expensive than fresh.

Plan and cook smart. Add leftover vegetables to casseroles or blend them to make soup. Overripe fruit is great for smoothies or baking.

Use your Cash Value Vouchers. Cash Value Vouchers (CVVs) can be used to purchase vegetables and fruits at the store or at a WIC authorized farmers' market.

Grow a garden. SNAP EBT benefits can be used to purchase plants and seeds to grow your own vegetables and fruits.

Cheesy Spaghetti Squash

Ingredients

1 medium spaghetti squash (about 2 1/2 pounds)	1/2 teaspoon kosher salt
1 tablespoon all-purpose flour	1/2 teaspoon black pepper
1 1/2 teaspoons olive oil	1/2 cup Greek yogurt, non-fat
1/4 cup sweet onion, chopped	1/2 teaspoon sugar
1 tablespoon minced garlic	1/2 cup shredded part-skim mozzarella cheese
1 tablespoon Italian seasonings	1/2 cup diced tomatoes
1/2 teaspoon red pepper flakes	1 tablespoon minced parsley

Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh vegetables before preparing.
2. Using a paring knife pierce 6-8 holes into the squash around the stem end. Place the whole squash in the microwave and cook for about 8 minutes or until skin slightly gives when squeezed. Allow to rest in microwave for about 5 minutes to continue steaming.
3. When squash is cool, slice in half lengthwise and gently scrape out the seeds and discard. Use a fork to scrape squash noodles into a large mixing bowl.
4. Add flour to squash and toss well.
5. Heat olive oil in large skillet over medium high heat.
6. Add onion, garlic, Italian seasoning, red pepper flakes, salt and pepper. Cook 1 minute stirring occasionally be careful and don't let the garlic turn dark.
7. Add spaghetti squash, yogurt, sugar and cheese. Stir to combine and cook 2-3 minutes or until warmed through and fragrant.
8. Remove from heat and transfer to a serving dish. Garnish with diced tomatoes and parsley. Serve warm.

Makes 4 servings, 1 cup each

Nutrient Analysis per serving: Calories, 120; Carbohydrate, 17 gm; Protein, 7 gm; Total Fat, 4 gm; Saturated Fat, 1.5 gm; Trans Fat, 0 gm; Cholesterol, 5 mg; Fiber, 3 gm; Total Sugars, 7 gm; Sodium, 330 mg; Calcium, 132 mg; Folate, 25 mcg; Iron, 1 mg; Calories from Fat, 29%.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.



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 1-800-352-8401. AzNN 10-16

Póngale color a la mesa familiar

Agregando Verduras y Frutas a Cada Comida!



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Verduras y Frutas- Una Forma de Vida

Las verduras y frutas le pueden ayudar a sentirse y verse saludable. Al ser buena compradora, y guardar los alimentos de manera apropiada, puede hacer rendir su presupuesto familiar si incluye verduras y frutas en sus comidas. Acostumbre incluir estos sabrosos alimentos cuando pueda. ¡Hay tantas verduras y frutas coloridas para disfrutar!

Para que sus verduras y frutas duren más y tengan mejor sabor



Manzana

Refrigere en bolsa de plástico (lejos de alimentos de olor fuerte) 3 semanas



Ejotes

Refrigere en bolsa de plástico 1 semana

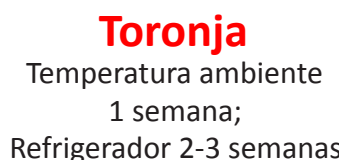
Plátanos

Plátanos verdes - temperatura ambiente; Plátanos maduros - refrigere 2 semanas después de maduros (la cáscara se puede poner oscura)



Pimiento

Refrigere en bolsa de plástico 5 días



Toronja

Temperatura ambiente 1 semana; Refrigerador 2-3 semanas



Zanahorias

Refrigere en bolsa de plástico 2 semanas

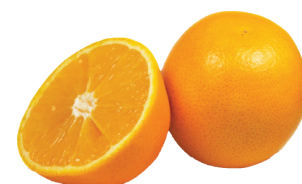
Tomate

Temperatura ambiente alejado de la luz del sol
Refrigere (sólo si no los puede usar antes de que se echen a perder) 1 semana



Calabaza de verano

Refrigere 3-4 días



Naranja

Temperatura ambiente o refrigere
Temperatura ambiente 1-2 días; Refrigerador 1-2 semanas

Pepino

Refrigere en bolsa de plástico 1 semana



El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 10-16

Consejos para Ahorrar Tiempo en la Cocina

Al eliminar el estrés y complicaciones al cocinar, usted tendrá más tiempo para disfrutar y pasar con sus seres queridos. Pruebe estos trucos para ahorrar tiempo y trabajar menos en su cocina.

¡Córtelas! Cuando corte verduras para una comida, corte más de la que necesita. Ponga la que sobre en un envase para guardar y congele. La próxima vez que la necesite, se ahorrará un paso



¡Hágala doble! Para su próximo guisado o cocido, trate de doblar la receta y congelar lo que sobre. Ahorrará tiempo y podrá cocinar la cena de la próxima semana más rápido.

¡Límpiala! Llene la tina del lavaplatos con agua jabonosa y lave los utensilios mientras cocina. ¡Limpiará más rápido!

¡Organícela! Mantenga a la mano los artículos que usa más, como aceites/aerosoles para cocinar, espátulas, tablas de cortar y especias. Así no tendrá perder tiempo buscándolas.



Consejos para Ahorrar

Es posible comprar verduras y frutas con cualquier presupuesto. Hay muchas maneras de obtener verduras y frutas a bajo costo.

Celebre la temporada. Busque verduras y frutas de temporada. Su mercado de agricultores local es una buena fuente de artículos de temporada

Pruebe las de lata o congeladas. Las verduras y frutas enlatadas y congeladas pueden ser menos caras que las frescas. Compare precios para encontrar las mejores ofertas.

Planee y cocine inteligentemente. Prepare y congele las sopas de verdura, cocidos y otros platillos para tener comidas listas para calentar y servir. Agregue las verduras sobrantes a los guisados o mézclelas para hacer sopa. La fruta muy madura es excelente para licuados o usarla para hornear panecillos o galletas

Use su Vales con Valor en Efectivo. Los Vales con Valor en Efectivo se pueden usar para comprar verduras y frutas en la tienda o en los mercados de agricultores autorizados por WIC.

Cultive su jardín. Los beneficios de SNAP EBT se pueden usar para comprar plantas y semillas para cultivar sus propias verduras y frutas.

Calabaza Espagueti con Queso

Ingredientes

1 calabaza espagueti mediana (de unas 2 y 1/2 libras)	1/2 cucharadita de sal kosher
1 cucharada de harina regular	1/2 de cucharadita de pimienta negra
1 1/2 cucharaditas de aceite de oliva	1/2 taza de yogur griego, sin grasa
1/4 de taza de cebolla picada	1/2 cucharadita de azúcar
1 cucharada de ajo machacado	1/4 de taza de queso mozzarella rallado, baja en grasa
1 cucharada de aderezo italiano	1/2 taza de tomates cortados en cuadritos
1/4 de cucharadita de chile rojo en hojuelas	1 cucharada de perejil machacado

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Usando un cuchillo para verduras haga de 6 a 8 agujeros alrededor del extremo del tallo. Coloque toda la calabaza en el microondas y cocine por unos 8 minutos o hasta que se ablande la cáscara. Déjela reposar en el microondas por unos 5 minutos para que vaporice.
- Cuando la calabaza esté fría, córtela a la mitad a lo largo y raspe con cuidado las semillas y deséchelas. Use un tenedor para raspar el interior de la calabaza y póngala en un tazón grande.
- Agregue la harina a la calabaza y mezcle.
- Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a calor mediano.
- Agregue la cebolla, el ajo, el aderezo italiano, chile rojo en hojuelas, la sal y pimienta. Cocine por 1 minuto revolviendo de vez en cuando, teniendo cuidado de no dejar quemar el ajo.
- Agregue la calabaza espagueti, el yogur, el azúcar y el queso. Revuelva para combinar y cocine de 2 a 3 minutos o hasta que esté bien caliente y aromático.
- Quitelo de la estufa y póngalo en un plato de servir. Adórnelo con los tomates y el perejil cortados. Sirva caliente.

4 porciones, de 1 taza cada uno

Información de nutrición por porción (de 1 taza): 120 Calorías, 7 g de Proteínas, 17g de Carbohidratos, 4g de Grasa Total, 1.5 g de Grasa Saturada, 0 g de Grasa Artificial, 5mg de Colesterol, 3g de Fibra, 7g de Azúcar, 330 mg de Sodio, 132mg de Calcio, 25mg de Ácido Fólico, 1mg de Hierro, 29% de Calorías de Grasa.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

