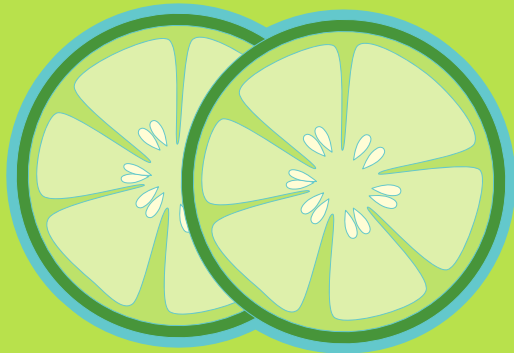


CUCUMBER



DID YOU KNOW?

Green fruits & veggies can give you sharp vision, strong bones and teeth, and lower your risk for some cancers!



Smart Storage:

Refrigerate in a plastic bag for 3-5 days



Quick Snack: Cucumber Sammies

1. Cut cucumbers into thin slices
2. Top half of the slices with small pieces of turkey & cheese
3. Cover each one with another cucumber slice.

RECIPE SPOTLIGHT: TABBOULEH

SERVES 6, 2/3 CUP PER SERVING

Ingredients

- 2 medium lemons
- 1 cup medium bulgur wheat
- 1½ cups boiling water
- 1 cup fresh parsley
- 3 green onions
- 1 large tomato
- 1 small cucumber
- 2 Tbsp olive oil
- ¾ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper
- Pinch ground cayenne or paprika
- (optional) 4 ounces feta cheese
- (optional) ¼ cup mint leaves

Instructions

- Rinse, halve and juice lemons discarding seeds.
- Combine bulgur, boiling water & lemon juice. Cover & let rest until soft & chewy, about 30 minutes.
- Rinse parsley, green onions, tomato, cucumber & mint leaves if using.
- Chop parsley & mint leaves if using.
- Trim ends off & thinly slice green onions.
- Remove core & dice tomatoes.
- Halve cucumber lengthwise. With a spoon, scoop out & discard seeds. Dice. If using feta, dice.
- Drain liquid from bulgur. Combine bulgur & remaining ingredients in a bowl. Mix well to combine.

Got extra?

Diced and sliced cucumbers make great additions to salads, sandwiches, infused water, salsa, or as a chip/cracker substitute for dips.

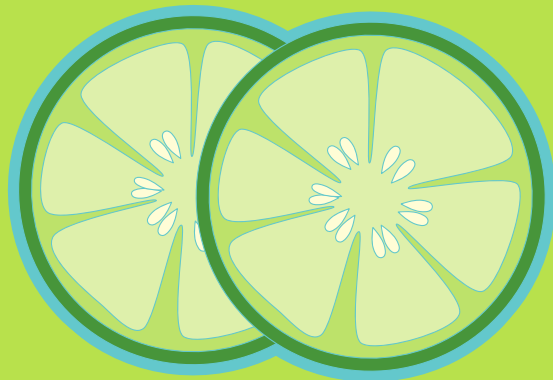
Try our Mango Salsa recipe!

co.cookingmatters.org/recipes/mango-salsa

Try our simple Veggie Dip:

- ½ cup plain yogurt
- ½ cup mayo, Greek yogurt, or sour cream
- ½ tsp dried chives
- ½ tsp dried parsley
- ¼ tsp garlic powder
- ¼ tsp onion powder
- pinch of salt & pepper

PEPINO



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras verdes pueden darle agudeza visual, huesos y dientes fuertes, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



CÓMO ALMACENARLAS

Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.



BOTANA RÁPIDA: SÁNDWICHES DE PEPINO

- Corte los pepinos en rebanadas delgadas.
- Coloque trozos pequeños de pavo y queso sobre cada rebanada.
- Coloque encima otra rebanada de pepino.

RECETA DESTACADA: TABBOULEH

RINDE 6 PORCIONES, 2/3 TAZA POR PORCIÓN

Ingredientes

- 2 limones medianos
- 1 taza de trigo bulgur
- 1½ taza de agua hervida
- 1 taza de perejil fresco
- 3 cebollitas verdes
- 1 tomate grande
- 1 pepino pequeño
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- Una pizca de pimienta cayena, pimentón dulce o paprika
- 4 onzas de queso feta (opcional)
- ¼ taza de hojas de menta (opcional)

Instrucciones

- Lave y corte los limones por la mitad. Exprima el jugo en un tazón mediano, sacando las semillas.
- Combine el bulgur con el agua hervida y jugo de limón. Cúbralo y déjelo reposar hasta que el bulgur esté blando y tierno, unos 30 minutos.
- Lave el perejil, las cebollitas verdes, el tomate, el pepino, y las hojas de menta, si las va a utilizar.
- Pique el perejil y las hojas de menta.
- Córtelos los extremos a las cebollitas verdes. Corte en rebanadas finas.
- Sáquele el centro al tomate. Córtele en cuadritos.
- Corte el pepino a lo largo, por la mitad. Sáquele las semillas con una cuchara. Píquelos en cuadritos.
- Si va a usar el queso feta, píquelos en cuadritos.
- Escurra el exceso del líquido del bulgur con un colador.
- Combine el bulgur con los ingredientes restantes y mezcle bien.

¿Tiene extra?

El pepino rebanado o picado se puede añadir a ensaladas, sándwiches, agua infusionada, salsas, o con dips en lugar de galletas o chips.

Prueba nuestra Salsa de mango!
co.cookingmatters.org/recipes/mango-salsa

Dip de verduras fácil:

½ taza yogurt natural
½ taza mayonesa, yogur griego o crema agria
½ cucharadita de cebolleta seca
½ cucharadita perejil
¼ cucharadita ajo en polvo
¼ cucharadita cabolla en polvo
una pizca de sal y pimienta

TOMATO

COOKING
MATTERS | by
SHARE OUR
STRENGTH®



Red fruits and veggies can improve your memory, give you a healthy heart, and lower your risk for some cancers.

RECIPE SPOTLIGHT: RATATOUILLE

Serves 4, 1 ½ cups per serving

INGREDIENTS

- 1 small red onion
- 2 medium cloves garlic
- 1 small eggplant
- 1 medium zucchini
- 1 medium yellow squash
- 1 large tomato
- 3 Tablespoons canola oil
- 1 teaspoon dried basil
- 1 teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper

INSTRUCTIONS

- Preheat oven to 425°F.
- Rinse and peel onion. Peel garlic. Rinse eggplant, zucchini, squash, and tomato.
- Dice onion and eggplant into ½-inch pieces. Slice zucchini and squash into ½-inch slices. Chop tomato. Mince garlic.
- In a medium bowl, add onion, eggplant, zucchini, squash, garlic, oil, basil, oregano, salt, and black pepper. Toss until veggies are well coated.
- Coat baking sheet with non-stick cooking spray. Spread veggies out in a single layer so they do not touch. Bake for 20 minutes. Remove from oven.
- Add tomato to baking sheet. Return baking sheet to oven. Bake, stirring occasionally, until veggies are golden crisp, about 15–20 minutes.

Tomatoes turning soft before you're ready to use them? Try making some quick tomato sauce.

- Cut tomatoes in half and grate the tomato flesh into a bowl, discarding skins. Dice or grate your desired amount of onions or garlic (or a combo).
- In a pot over medium heat, heat a small amount of oil. Add onion and/or garlic. Cook until soft, about 3 minutes.
- Add tomatoes. Bring to a boil. Cover and reduce heat. Simmer until reduced by half, about 15 minutes.
- Add salt & pepper to taste.
- Store in the fridge for up to 5 days or try freezing for later use.



Got extra?

Tomatoes can be used in place of sweet peppers in most recipes.

This institution is an equal opportunity provider.

For more tips, head to <http://bit.ly/nationalFB>
For recipes, head to <https://bit.ly/CMCOrecipes>

TOMATE



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras rojas pueden mejorar la memoria, proteger el corazón, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!

RECETA DESTACADA: RATATOUILLE

Rinde 4, 1 ½ tazas por porción

INGREDIENTES

- 1 cebolla morada pequeña
- 2 dientes de ajo medianos
- 1 berenjena pequeña
- 1 calabacita verde mediana
- 1 calabacita amarilla mediana
- 1 tomate grande
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 425 °F.
- Lave y pele la cebolla. Pele el ajo. Lave la berenjena, las calabacitas, y el tomate.
- Pique la cebolla y la berenjena en trocitos de ½ pulgada. Corte las calabacitas verde y amarilla en rodajas de ½ pulgada. Pique el tomate. Pique el ajo.
- En un tazón mediano, mezcle la cebolla, la berenjena, las calabacitas, el ajo, el aceite, la albahaca, el orégano, la sal y la pimienta negra.
- Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol. Esparza las verduras en una sola capa de manera que queden separadas. Hornee por 20 minutos. Saque la bandeja del horno.
- Agregue el tomate a la bandeja. Coloque la bandeja en el horno. Hornee por otros 15 a 20 minutos hasta que las verduras estén doradas y crujientes, revolviendo de vez en cuando.

Si comienzan a ablandarse los tomates antes de que los pueda usar, prueba nuestra salsa de tomate rápido.

- Lave y corte los tomates por la mitad y rallelos dentro de un tazón, poniendo la parte de la pulpa sobre el rallador, con cuidado cuando llegue a la cáscara.
- Pique o ralle la cantidad de cebolla y/o ajo que prefiera.
- En una olla a temperatura mediana, caliente una cucharada de aceite. Agregue la cebolla y/o ajo. Cocine por unos 3 minutos hasta que se ablande.
- Agregue los tomates. Ponga la olla a hervir. Luego tape la olla y reduzca la flama. Cocine a fuego lento hasta que se reduzca por la mitad, unos 15 minutos.
- Agregue sal y pimienta al gusto.
- Conserve la salsa en el refrigerador por hasta 5 días, o en el congelador.



Cómo conservar:
Almacene a temperatura ambiente de 2 a 3 días

¿Tiene extra?

El tomate se puede usar en lugar de pimienta roja en muchas recetas.

LEAFY GREENS

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



DID YOU KNOW? Green fruits and veggies can give you sharp vision, strong bones and teeth, and lower your risk for some cancers!

BLACK BEAN AND VEGGIE QUESADILLAS

Serves 6, 1 folded quesadilla per serving

Ingredients

- ½ (15½-ounce) can black beans, no salt added
- 2 medium zucchini
- 1 bunch fresh spinach or other dark leafy greens (about 4 cups)
- 1 cup canned or fresh corn
- 4 ounces low-fat cheddar cheese
- 1 Tablespoon canola oil
- Pinch ground cayenne pepper
- ½ teaspoon ground black pepper
- 6 (8-inch) whole wheat flour tortillas
- Non-stick cooking spray
- 3 Tablespoons fresh parsley or cilantro (optional)

Instructions

- In a colander, drain and rinse black beans. Rinse zucchini. Shred with a grater.
- Rinse & chop spinach. If using parsley or cilantro, rinse & chop now. Drain canned corn. Grate cheese.
- In a large skillet over medium-high heat, heat oil. Add zucchini & cayenne pepper. Cook until semi-soft, about 5 minutes.
- Add corn & spinach. Cover & cook until tender, stirring a few times, about 5 minutes. Remove from heat.
- Add black beans to the mixture. Stir to combine. Smash beans lightly with a fork. Add 1-2 teaspoons water to make a bean-and-veggie paste.
- Season with black pepper. If using parsley or cilantro, add now. Transfer mixture to medium bowl. Reserve skillet.
- Spread vegetable mixture evenly on half of each tortilla. Add grated cheese. Fold tortillas over. Press lightly with spatula to flatten.
- Spray skillet lightly with non-stick cooking spray. Heat over medium-high heat.
- Add one folded tortilla. Cook about 4 minutes per side, or until both sides of tortilla are golden brown. Repeat until all quesadillas are cooked.
- Cut each quesadilla into 2 wedges. Serve while hot.

Smart Storage:
Dry completely before storing. Refrigerate in a plastic bag for 3-5 days. Place a dry paper towel in the bag to absorb any extra moisture.

Got Extra?

Add spinach or other leafy greens to smoothies, throw into pasta sauce while cooking, or use in place of lettuce on sandwiches, tacos, wraps, burgers, etc.

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most veggies maintain their quality when frozen up to 12 months. Try blanching and freezing to slow loss of flavor, color, and nutrients.

To freeze dark leafy greens:

1. Rinse, pat dry, remove any tough stems, chop.
2. Blanch (briefly cook in boiling water) for 2-3 minutes.
3. Using a slotted spoon, immediately transfer boiled greens to a bowl of ice water.
4. Drain well and pat dry.
5. Place greens in a single layer on a baking sheet & freeze.
6. Transfer frozen greens to a freezer-safe bag or airtight container.



You can use any dark leafy greens in recipes that ask for spinach, kale, chard, collards, turnip, beet or mustard greens. Dark leafy greens can also make a good substitute in recipes calling for cooked broccoli.

VERDURAS DE HOJA VERDE

COOKING
MATTERS | by
SHARE OUR
STRENGTH®



¿SABÍA QUE? ¡Frutas y verduras verdes pueden darle agudeza visual, huesos y dientes fuertes, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!

QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS Y VERDURAS

Rinde 6 porciones, 1 quesadilla doblada por porción

Ingredientes

- ½ lata (15½ onzas) de frijoles negros, sin sal añadida
- 2 calabacines verdes medianos
- 1 manojo de espinacas frescas (unas 4 tazas)
- 1 taza de elote o maíz enlatado
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 cucharada de aceite de canola
- Una pizca de pimienta cayena
- 1 a 2 cucharaditas de agua
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 6 tortillas (de 8 pulgadas) de harina de trigo integral
- Aceite en aerosol
- 3 cucharadas de perejil o cilantro fresco (opcional)

Instrucciones

- En un colador, enjuague y escurra los frijoles negros.
- Lave los calabacines. Córtelos en rodajas delgadas o rállelos.
- Lave y pique la espinaca fresca. Si va a utilizar el perejil o el cilantro fresco, lávelo y píquelos ahora.
- Escurra la maíz enlatado. Ralle el queso.
- Caliente el aceite a temperatura media alta en una sartén grande. Eche los calabacines y la pimienta cayena. Cocine hasta que estén un poco blandos, por unos 5 minutos.
- Añada el maíz y la espinaca. Tape la sartén y cocine, revolviendo unas pocas veces, unos 5 minutos más.
- Retire del fuego. Agregue los frijoles negros a la mezcla de verduras y revuelva. Machaque los frijoles ligeramente con un tenedor. Añada 1 a 2 cucharaditas de agua para hacer una pasta de frijoles y verduras.
- Sazone la mezcla con pimienta negra. Si va a usar el perejil o el cilantro, añádalo ahora. Pase la mezcla a un tazón mediano. Deje a un lado la sartén.
- Unte la mezcla de verduras uniformemente en la mitad de cada tortilla. Doble las tortillas y presione suavemente.
- Rocíe la sartén ligeramente con el aceite en aerosol. Caliente a temperatura media alta. Eche una tortilla doblada. Cocine 4 minutos por cada lado, o hasta que los dos lados de la tortilla estén dorados. Repita con todas.
- Corte cada quesadilla en dos triángulos. Sírvalas calientes.

Cómo conservar:

Seque las hojas si están húmedas primero. Póngalas en una bolsa de plástico con una toalla seca de papel para absorber la humedad. Refrigere de 3 a 5 días.

¿Tiene extra?

Agregue espinaca u otras verduras de hoja verde a los batidos de fruta, a la salsa de pasta mientras se cuece, o en lugar de la lechuga en los sándwiches, tacos, wraps, hamburguesas, etc.

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las verduras mantienen su calidad hasta por 12 meses. El proceso de escaldar y congelar reduce la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes.

Para congelar verduras de hoja verde:

1. Lave las hojas, séquelas con toquitos suaves con una toalla de papel, quíteles los tallos duros, córtelas.
2. Escáldelas (cocínelas brevemente en agua hirviendo) por 2 a 3 minutos.
3. Con una cuchara ranurada, pase las hojas hervidas inmediatamente a un tazón con agua helada.
4. Escurra bien y seque con toquitos suaves.
5. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas.
6. Pase las hojas congeladas a una bolsa para

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>

Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

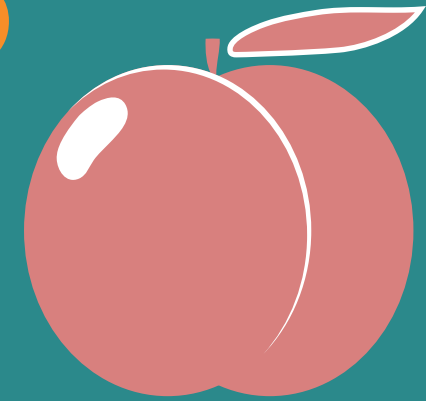
STONE FRUITS

Cherries, peaches, nectarines, mangos, apricots, plums



DID YOU KNOW? Red fruits and veggies can improve your memory and give you a healthy heart. Orange and yellow fruits and veggies give you sharp vision, a healthy heart and strength to fight off colds and illness. All colors can lower risk for some cancers!

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



FRUIT SALSA

Serves 6, 1/2 cup per serving

* This recipe works great with pineapple and stone fruits, especially Colorado peaches. If stone fruits aren't in season or available, use canned peaches or pineapple, packed in juice. Drain before using.

Ingredients

- 2 cups diced fruit
- 1 small cucumber
- 2 medium green onions
- 1 medium jalapeño pepper
- 2 medium limes
- 1/2 teaspoon salt
- Pinch of cayenne pepper
- (optional) 1 medium bell pepper
- (optional) 1/4 cup fresh cilantro

Instructions

- Rinse all produce items.
- If using canned fruit, drain and rinse. Cut cucumber in half lengthwise. Remove seeds. If using bell pepper, cut in half lengthwise. Remove stems and seeds.
- Dice cucumber and, if using, bell pepper. Finely chop green onions.
- Cut jalapeño pepper in half lengthwise. Remove stems and seeds and dice. If using, chop cilantro.
- Cut limes in half. Squeeze juice from each into a medium bowl. Discard seeds.
- Add fruit, cucumber, green onions, jalapeño, salt, and cayenne pepper to bowl with juice. If using, add bell pepper and cilantro. Mix well.
- Cover and refrigerate for at least one hour before serving.

Smart Storage:
Ripen at room temperature.
Refrigerate ripe fruit for up to 3 days.

FREEZE MORE, WASTE LESS

Stone fruits can maintain their quality when frozen up to 6 months. To freeze stone fruits:

1. Rinse and pat dry.
2. Remove pits and cut into sixths for slices (for cherries and smaller fruit, just remove pits).
3. Place fruit in a single later on a baking sheet and freeze.
4. Transfer frozen slices to a freezer-safe bag or airtight container



Sub It In

During summer months, try substituting stone fruits in recipes that call for cooked or raw apples.

This institution is an equal opportunity provider.

For more tips, head to <http://bit.ly/nationalFB>
For recipes, head to <https://bit.ly/CMCOrecipes>

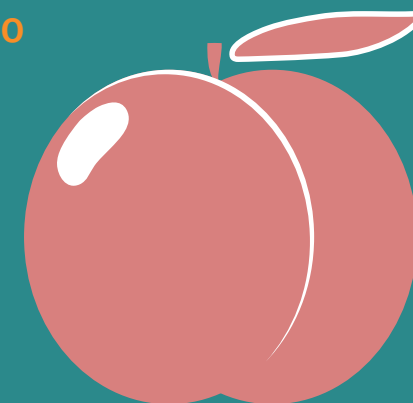
FRUTA CON HUESO

Cereza, durazno, mango, nectarina, ciruela, chabacano

COOKING
MATTERS | by
SHARE OUR
STRENGTH®



¿SABÍA QUE? Las frutas y verduras rojas pueden mejorar la memoria y proteger el corazón. Las naranjas y amarillas pueden ayudar con agudeza visual, dar fortaleza para combatir resfriados y enfermedades, y proteger el corazón. ¡Todos los colores pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



SALSA CON FRUTA Rinde 6, 1/2 taza por porción

* Esta receta es deliciosa con la pina y las frutas con hueso, especialmente los duraznos de Colorado. Si las frutas con hueso no están de temporada o no están disponibles, puede usar los duraznos o la pina enlatados en su jugo. Escúrrelos antes de usar.

Ingredientes

- 2 tazas de fruta picada
- 1 pepino pequeño
- 2 cebollitas verdes medianas
- 1 jalapeño mediano
- 2 limas medianas
- 1/2 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta cayena

Instrucciones

- Lave todas las frutas y verduras.
- Pele la fruta. Corte la pulpa del hueso.
- Corte el pepino a lo largo, por la mitad. Quítele las semillas. Si usa el pimiento, córtelo a lo largo, por la mitad. Sáquele el centro y las semillas.
- Corte en cuadritos la fruta, el pepino y el pimiento, si va a usarlo. Pique finamente las cebollitas verdes.
- Corte el jalapeño a lo largo, por la mitad. Sáquele el corazón y las semillas y córtelo en cuadritos. Si va a usar cilantro, lávelo y píquelo.
- Corte las limas por la mitad. Exprima el jugo en un tazón mediano. Saque las semillas.
- Agregue al tazón con el jugo la fruta, el pepino, las cebollitas verdes, el jalapeño, la sal y la pimienta cayena, y el cilantro, si los va a usar. Mezcle bien.
- Para darle más sabor, cubra y refrigere al menos por una hora antes de servir.

Ingredientes opcionales

- 1 pimiento mediano
- 1/4 taza de cilantro fresco

Cómo almacenar:
Madure a temperatura ambiente.
Refrigere la fruta madura con hueso hasta por 3 días.

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las frutas mantienen su calidad hasta por 6 meses. Para congelar las frutas de hueso:

1. Lave las frutas y séquelas con toquitos suaves con una toalla de papel,
2. Saque los huesos. Si son frutas grandes como durazno, corte la fruta en rebanadas.
3. Coloque la fruta en una sola capa en una bandeja para hornear y congélela.
4. Pase la fruta congelada a una bolsa para congelar o un recipiente hermético.



Durante los meses de verano, puede sustituir las frutas de hueso en las recetas que requieren manzanas frescas o cocidas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>
Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

BELL PEPPERS

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



DID YOU KNOW? Green fruits and veggies can give you sharp vision and strong bones and teeth! Red fruits and veggies can improve your memory and give you a healthy heart. Orange and yellow fruits and veggies give you sharp vision, a healthy heart and strength to fight off colds and illness. All colors can lower your risk of some cancers!



SOUTHWESTERN BLACK-EYED PEA AND CORN SALAD

Serves 10, $\frac{3}{4}$ cup per serving

Ingredients

- 1 medium bell pepper
- 1 small red onion
- 2 (15½ ounce) cans black-eyed peas
- 1 (15¼ ounce) can corn kernels, no salt added
- 3 Tablespoons canola oil
- 2 Tablespoons vinegar
- 1 teaspoon cumin
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground black pepper
- (Optional) $\frac{1}{4}$ cup fresh cilantro leaves

Instructions

- Rinse and dice bell pepper, removing core and seeds. Peel, rinse, and dice onion.
- If using, rinse and chop cilantro leaves.
- In a colander, drain and rinse black-eyed peas and corn.
- In a large bowl, add pepper, onion, peas, corn, cilantro if using, and remaining ingredients. Mix well.

Chef Notes

- Dried black-eyed peas may be cheaper than canned. If using dried, cook according to package directions until peas are soft but not mushy.
- Drain, rinse, and add 3 cups cooked peas to salad. Use leftovers in other recipes later in the week.
- Try chilling the salad. Serve it over cooked spinach or kale.
- Use any type of vinegar you have on hand. Try balsamic, cider, or red or white wine vinegar.
- Use black beans in place of black-eyed peas if you like.
- When corn is in season, use fresh in place of canned. Cook 4 medium ears corn. Remove kernels from cob with a knife. Add to salad.

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most veggies maintain their quality when frozen up to 12 months. Try blanching and freezing bell peppers to slow loss of flavor, color, and nutrients.

1. Rinse produce, pat dry, cut out stems, remove seeds and cut into 1/2-inch pieces.
2. Blanch (briefly cook in boiling water) for 2-3 minutes.
3. Using a slotted spoon, immediately transfer boiled pepper pieces to a bowl of ice water. Drain well and pat dry.
4. Place pepper pieces in a single layer on a baking sheet and freeze.
5. Transfer frozen pepper pieces to a freezer-safe bag or airtight container.



- Add to tuna for a little more crunch in your sandwich
- Cut them in half, stuff them and bake them
- Cut into slices and keep handy for snacks and dipping

This institution is an equal opportunity provider.

For more tips, head to <http://bit.ly/nationalFB>
For recipes, head to <https://bit.ly/CMCOrecipes>

PIMIENTOS



¿SABÍA QUE? Las frutas y verduras verdes pueden darle agudeza visual, y huesos y dientes fuertes. Las rojas pueden mejorar la memoria y proteger el corazón. Las naranjas y amarillas pueden ayudar con agudeza visual, dar fortaleza para combatir resfriados y enfermedades, y proteger el corazón. ¡Todos los colores pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOL DE OJO NEGRO

Rinde 10, $\frac{3}{4}$ taza por porción

Ingredientes

- 1 pimiento mediano
- 1 cebolla morada mediana
- 2 latas (15½ onzas) de frijoles de ojo negro
- 1 lata (15¼ onzas) de elotes o maíz sin sal agregada
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de comino
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra molida
- $\frac{1}{4}$ taza de hojas de cilantro fresco (opcional)

Instrucciones

- Lave el pimiento, quítele el centro y las semillas y píquelo en cuadritos. Pele, lave y pique la cebolla. Lave y pique las hojas de cilantro, si lo va a usar.
- Escurra y enjuague los frijoles de ojo negro y el elote en un colador.
- En un tazón grande, eche el pimiento, la cebolla, los frijoles, el elote, el cilantro, si lo va a usar y los ingredientes restantes. Mezcle bien

Notas del Chef

- Los frijoles de ojo negro secos pueden ser más económicos que los enlatados. Si va a usar los frijoles secos, cocínelos de acuerdo a las instrucciones del paquete hasta que estén blandos, pero no demasiado. Escúrralos, enjuáguelos y agregue 3 tazas de los frijoles cocidos a la ensalada. Los frijoles que sobren los puede utilizar en otras recetas durante la semana.
- Puede servir la ensalada fría, sobre espinacas.
- Utilice cualquier tipo de vinagre que tenga a la mano. Pruebe con vinagre balsámico, sidra o vinagre de vino rojo o blanco.
- Puede usar frijoles negros en lugar de los de ojo negro.
- Use elote fresco cuando esté en temporada, en lugar del enlatado. Cocine 4 mazorcas medianas. Quítele los granos con un cuchillo. Agréguelos a la ensalada.

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las verduras mantienen su calidad hasta por 12 meses. El proceso de escaldar y congelar reduce la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes.

1. Lave los pimientos, séquelos con toquitos suaves, quíteles el tallo y las semillas, córtelos en pedazos de $\frac{1}{2}$ pulgada.
2. Escáldelos (cocínelos brevemente en agua hirviendo) por 2 a 3 minutos.
3. Con una cuchara ranurada, pase los pimientos hervidos inmediatamente a un tazón con agua helada. Escurra bien y seque con toquitos suaves.
4. Coloque los pimientos en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelos.
5. Pase los pimientos congelados a una bolsa para congelar o un recipiente hermético.

BERRIES



DID YOU KNOW? Red fruits and veggies can improve your memory, give you a healthy heart, and lower your risk for some cancers. Blue/Purple fruits and veggies give you good memory, healthy aging, and lower risk of some cancers!



KID-APPROVED EASY FRUIT TARTS

Serves 6, 1 tart per serving

Ingredients

- 6 slices whole wheat sandwich bread
- 4 ounces low-fat cream cheese, at room temperature
- 1 ½ Tablespoons skim milk
- 2 Tablespoons honey
- ¼ teaspoon vanilla extract
- 2 cups cut-up fresh fruit

Instructions

- In Advance: Remove cream cheese from refrigerator and allow to warm to room temperature on counter top.
- Preheat oven to 350°F.
- Slice crust off bread. Flatten with a rolling pin or the bottom of a heavy skillet to about ⅛-inch thick. Place on a baking sheet and bake until crisp, about 10 minutes. Let cool for 5 minutes.
- While the bread is baking, in a small bowl, mix together cream cheese and milk with a fork until smooth. Stir in honey and vanilla.
- Spread a generous Tablespoon of cream cheese mixture on each piece of cooled bread. Arrange about ⅓ cup of fruit on top of each tart.

Smart Storage:
Refrigerate berries unwashed and in a single layer if you can, they will last 3-5 days.

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most fruits maintain their quality when frozen up to 6 months. To freeze berries:

1. Rinse and pat dry.
2. Place fruit in a single later on a baking sheet and freeze.
3. Transfer frozen slices to a freezer-safe bag or airtight container.



- Try subbing berries in for any recipes that call for stone fruits or grapes
- Sprinkle on top of yogurt with granola for a quick, healthy snack
- Add to water for flavor

MORAS/BAYAS

COOKING
MATTERS | by
SHARE OUR
STRENGTH®



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras rojas pueden mejorar la memoria, proteger el corazón, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer! ¡Las azules y moradas pueden mejorar la memoria, reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, y ayudar con envejecimiento saludable!



Cómo almacenar:
Refrigere las moras sin lavar, en una sola capa si puede, por 3 a 5 días.

TARTAS DE FRUTA FÁCILES

Rinde 6, 1 tarta por porción

Ingredientes

- 6 rebanadas de pan de trigo integral para sándwich
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1½ cucharada de leche descremada o sin grasa
- 2 cucharadas de miel
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de fruta fresca

Instrucciones

- Con anticipación: Saque el queso crema del refrigerador. Colóquelo sobre la mesa de la cocina y deje que alcance la temperatura ambiente.
- Precaliente el horno a 350 °F.
- Quítele la corteza al pan. Usando la parte de abajo de una sartén pesada, aplane el pan dejándolo aproximadamente de ¼ pulgada de grosor. Colóquelo en una bandeja para hornear y cocine hasta que esté crujiente, alrededor de 10 minutos. Deje enfriar por 5 minutos.
- Mientras hornea el pan, mezcle con un tenedor, en un tazón pequeño, el queso crema y la leche hasta que esté cremoso. Añada la miel y vainilla.
- Esparza una cucharada bien llena de la mezcla de queso crema en cada pedazo de pan ya frío. Eche alrededor de ¼ taza de fruta encima de cada tarta.

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

Las frutas mantienen su calidad hasta por 6 meses. Para congelar las moras:

1. Lave las moras y séquelas con toquitos suaves con una toalla de papel,
2. Quite los tallos y hojas.
3. Coloque la fruta en una sola capa en una bandeja para hornear y congélela.
4. Pase las moras congeladas a una bolsa para congelar o un recipiente hermético.



- Puede sustituir moras en las recetas que requieren fruta de hueso o uvas.
- Espolvoréelas sobre yogur con granola para un snack fácil y saludable.
- Agregue moras a su agua para darle sabor.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>
Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

GREEN BEANS

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



DID YOU KNOW? Green fruits and veggies can give you sharp vision, strong bones and teeth, and lower your risk for some cancers!

RECIPE FRAMEWORK: CASSEROLE

Use the guide below to choose your ingredients.

To cook: Season with salt and pepper or other spices to taste.
Bake at 350°F for 40-60 minutes or until top is brown and bubbly.

protein

1 cup, fully cooked

- Beef (lean cuts)—cubed or ground
- Chicken or turkey (boneless; skin removed)—cubed or ground
- Low-sodium ham—diced
- Beans or lentils
- Canned tuna or salmon

sauce

(choose one)

- Low-fat or nonfat cream soup, such as mushroom, celery, or tomato (10 ounce can) + ¼ cup nonfat milk
- Diced tomatoes (14.5oz can, drained—approx. 1 cup) + ½ cup reduced-fat sour cream (optional)

vegetable

1½-2 cups, chopped

- Greens (kale, spinach, chard)
- Mixed vegetables (such as carrots, peas and corn)
- Zucchini
- Mushrooms
- Broccoli

whole grains

1½ cups, cooked

- Brown rice
- Whole wheat pasta
- Barley
- Quinoa
- Cubed whole wheat bread (1 cup)

toppings

½ cup

- Grated low-fat cheese
- Bread crumbs
- Crushed corn flakes
- Crushed tortilla chips

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most veggies maintain their quality when frozen up to 12 months. Try blanching and freezing to slow loss of flavor, color, and nutrients.

To freeze green beans:

1. Rinse, pat dry, trim stem ends.
2. Blanch (briefly cook in boiling water) for 3 minutes.
3. Using a slotted spoon, immediately transfer boiled green beans to a bowl of ice water.
4. Drain well and pat dry.
5. Place green beans in a single later on a baking sheet & freeze.
6. Transfer frozen beans to a freezer-safe bag or airtight container.



**RAW GREEN BEANS MAKE
A GREAT CRUNCHY SNACK**

EJOTES

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



¿SABÍA QUE? ¡Las frutas y verduras verdes pueden darle agudeza visual, huesos y dientes fuertes, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!

RECETA FLEXIBLE: CACEROLAS

Use el recuadro a continuación para escoger sus ingredientes

Cómo cocinar: Sazone con sal y pimienta u otras especias a su gusto, y hornee a 350°F por 40 a 60 minutos o hasta que la parte superior esté dorada y burbujeante.

proteína

1 taza, completamente cocida

- Res (cortes magros o molida)
- Pollo o pavo (deshuesado, sin piel), picado en cubo o molido
- Jamón, bajo en sodio, picado en cuadritos
- Frijoles o lentejas
- Atún o salmón enlatado

salsa

(elijá una)

- Crema de sopa descremada o baja en grasa, tales como de setas, apio o tomate (lata de 10 onzas) + ¼ taza de leche descremada
- Tomates picados en cuadritos (lata de 14.5 onzas, escurrida – aproximadamente 1 taza), + ½ taza de crema agria reducida en grasa (opcional)

vegetales

1½-2 tazas, picados en trozos

- Verduras (espinacas, col rizada, acelgas)
- Vegetales mixtos (tales como zanahorias, guisantes y maíz)
- Calabacín
- Champiñones
- Brócoli

granos enteros

1½ tazas, cocidos

- Arroz integral
- Pasta de trigo integral
- Cebada
- Quínoa
- Pan de trigo integral en cuadritos (1 taza)

guarnición

½ taza

- Queso rallado bajo en grasa
- Migajas de pan
- Hojuelas de maíz trituradas
- Tortillas de maíz triturados

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las verduras mantienen su calidad hasta por 12 meses. El proceso de escaldar y congelar reduce la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes.

Para congelar los ejotes:

1. Lávelos, séquelos con toquitos suaves. Corte los tallos.
2. Escáldelos (cocínelos brevemente en agua hirviendo) por 3 minutos.
3. Con una cuchara ranurada, pase los ejotes hervidos inmediatamente a un tazón con agua helada. Escurra bien y seque con toquitos suaves.
4. Coloque los ejotes en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas.
5. Pase los ejotes congelados a una bolsa para congelar o un recipiente hermético.



**PRUEBE LOS EJOTES FRESCOS
PARA UNA BOTANA CRUJIENTE**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>
Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

BROCCOLI/CAULIFLOWER



DID YOU KNOW? Green fruits and veggies can give you sharp vision, strong bones and teeth, and lower your risk for some cancers! White fruits and veggies give you a healthy heart.



STOVE TOP MACARONI AND CHEESE

Serves 16, 1/2 cup per serving

Ingredients

- 1 small head broccoli
- 5 ounces cheddar or Monterey Jack cheese
- 1 (16-ounce) package whole wheat macaroni
- 1 1/2 cups nonfat milk
- 1 1/2 Tablespoons unsalted butter
- 2 Tablespoons all-purpose flour
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 4 Tablespoons light cream cheese

Instructions

- Rinse and chop broccoli.
- Grate cheddar or Monterey Jack cheese.
- In a microwave-safe bowl, add broccoli and just enough water to cover half way. Heat in microwave until bright green and tender, about 6-8 minutes.
- Cook pasta following package directions. Drain in a colander and set aside. While pasta is cooking, make cheese sauce.
- In a small pot over medium heat, heat milk. When hot, remove from heat. Cover to keep warm.
- In a large pot over medium heat, melt butter. Add flour. Whisk with a fork, stirring constantly.
- Slowly add the warm milk. Stir constantly with a rubber spatula, until sauce thickens. Sauce should be thick enough to coat the back of a spoon.
- Stir in salt and black pepper. Add cream cheese, grated cheese, and broccoli. Stir until grated cheese is melted. Remove from heat.
- Add macaroni to cheese sauce. Stir to coat.

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most veggies maintain their quality when frozen up to 12 months. Try blanching and freezing to slow loss of flavor, color, and nutrients.

- To freeze broccoli and cauliflower:
1. Rinse, pat dry, cut into 1- 1 1/2- inch florets.
 2. Blanch (briefly cook in boiling water) for 3 minutes.
 3. Using a slotted spoon, immediately transfer boiled florets to a bowl of ice water.
 4. Drain well and pat dry.
 5. Place florets in a single later on a baking sheet & freeze.
 6. Transfer frozen florets to a freezer-safe bag or airtight container.



- Enjoy raw with dips
- Broccoli and cauliflower can be used in place of cooked spinach and other dark leafy greens in most recipes

BRÓCOLI Y COLIFLOR

**COOKING
MATTERS**
by SHARE OUR STRENGTH



¿SABÍA QUE? ¡Frutas y verduras verdes pueden darle agudeza visual, huesos y dientes fuertes, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer! Las blancas ayudan a proteger el corazón.

Cómo conservar:
Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

MACARRONES CON QUESO Y BRÓCOLI

Rinde 16, 1/2 taza por porción

Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de brócoli
- 5 onzas de queso cheddar o Monterrey Jack
- 1 paquete (16 onzas) de macarrones de trigo integral
- 1 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 1/2 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso crema light

Instrucciones

- Lave y pique el brócoli.
- Ralle el queso cheddar o Monterrey Jack.
- Eche el brócoli en un tazón para microondas con suficiente agua para cubrirlo hasta la mitad. Caliéntelo en el microondas hasta que esté verde claro y tierno, de 6 a 8 minutos.
- Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrrala en un colador y déjela a un lado. Prepare la salsa de queso, mientras se cuece la pasta.
- Caliente la leche en una olla pequeña a temperatura media. Cuando esté caliente, retírela del fuego. Tape la olla para mantenerla tibia.
- Derrita la mantequilla en una olla grande a temperatura media. Agregue la harina. Bata constantemente con un tenedor.
- Agregue lentamente la leche tibia. Revuelva continuamente con una espátula de goma hasta que la salsa espese. La salsa debe estar lo suficientemente espesa para cubrir la parte posterior de la cuchara.
- Agregue la sal y la pimienta negra. Añada el queso crema, el queso rallado y el brócoli. Revuelva hasta que el queso rallado se derrita. Retire del fuego.
- Añada los macarrones a la salsa de queso. Mezcle bien.



- Disfrútelo crudo con dips para una botana fácil.
- Puede usar el brócoli y el coliflor en lugar de espinacas o verduras de hoja verde cocidas en la mayoría de las recetas.

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las verduras mantienen su calidad hasta por 12 meses. El proceso de escaldar y congelar reduce la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes.

Para congelar el brócoli y el coliflor:

1. Lave las verduras, séquelas con toquitos suaves. Córtelas en floretes de 1 a 1 1/2 pulgada.
2. Escáldelos (cócelos brevemente en agua hirviendo) por 3 minutos.
3. Con una cuchara ranurada, pase las verduras hervidas inmediatamente a un tazón con agua helada.
4. Escorra bien y seque con toquitos suaves.
5. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas.
6. Pase las verduras congeladas a una bolsa para congelar o un recipiente hermético.

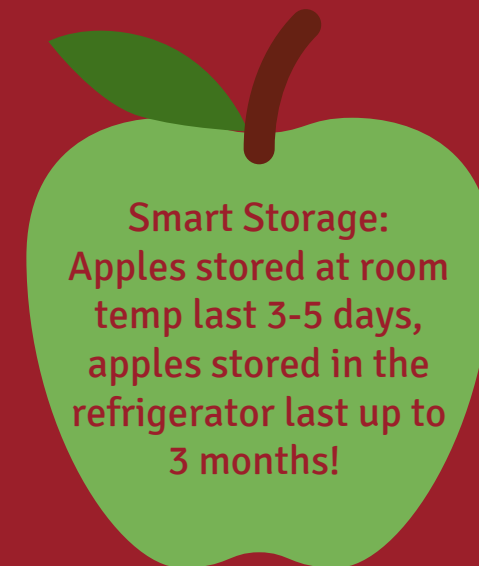
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>
Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

APPLES



DID YOU KNOW? Red fruits and veggies can improve your memory, give you a healthy heart, and lower your risk for some cancers.



HOMEMADE UNSWEETENED APPLESAUCE

from Care and Share Food Bank

Ingredients

- 3 pounds apples
- ½ cup water
- 2 Tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon vanilla extract (optional)
- 1 teaspoon cinnamon (optional)
- 1/4 teaspoon nutmeg (optional)

Chef's Notes

- Substitute pears or a combo of apples and pears.
- This recipe is a great way to use up apples and pears that are close to being overripe.

Instructions

- Prepare the apples by slicing and coring them - no need to peel, unless you want to.
- Place the sliced apples, water, lemon juice and other ingredients, if using, in a large pot or saucepan set over medium heat. Cover and cook for 15-20 minutes or until tender.
- Use a potato masher, immersion blender, stand blender or food processor to "puree" the apples, keeping it slightly chunky.
- Let the applesauce cool to room temperature, then store in the refrigerator for up to one week.

COOK LIKE A CHEF:

- Start by cutting off one side (just to outside of where the core starts). From there, lay the apple down on the flat side you created and work your way around the apple cutting off one side at a time. At the end you will be left with a small core the snack on or throw out. No need to pick around seeds!
- Cut up apples and pears ahead of time, they won't brown if you put lemon or lime juice on them.
- If your kids don't mind, try leaving on the apple skins for added fiber. Fiber leads to better digestion, staying full longer, and managing sugar levels in the body.



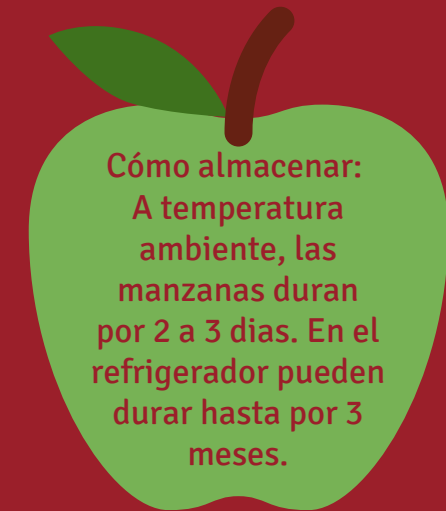
- Add slices to salads or sandwiches for sweetness and crunch
- Pair with yogurt dip or nut butter for a snack that covers multiple food groups

MANZANA



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras rojas pueden mejorar la memoria, proteger el corazón, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



Cómo almacenar:
A temperatura ambiente, las manzanas duran por 2 a 3 días. En el refrigerador pueden durar hasta por 3 meses.

PURÉ DE MANZANA CASERA

de Care and Share Food Bank

Ingredientes

- 3 libras de manzanas
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón

Ingredientes opcionales:

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada

Notas de la Chef

- Puede sustituir peras o una combinación de manzanas y peras.
- Esta receta es perfecta para usar las manzanas y peras que están cerca de desperdiciarse.

Instrucciones

- Lave las manzanas. Córtelas en rebanadas, sacando el corazón. No es necesario pelar las manzanas, pero puede hacerlo si prefiere.
- En una olla o sartén grande, coloque las manzanas, el agua, el jugo de limón y los otros ingredientes, si los va a usar.
- Tapa la olla y cocine sobre temperatura media por unos 15 a 20 minutos o hasta que se ablanden las manzanas.
- Use un potato masher, immersion blender, stand blender or food processor para hacer puré.
- Deje que el puré de manzana se enfríe a room temperatura. Consérvelo en el refrigerador por hasta una semana.

COCINE COMO CHEF:

- Empiece con cortar un lado de la manzana (justo al lado de donde empieza el centro). Luego, coloque la manzana con el lado plano hacia abajo. Corte los demás lados uno por uno. Al final sólo le quedara el centro - puede mordisquear los restos pero tire las semillas.
- Puede cortar las manzanas y peras con anticipación. No se oxidarán (ponerse marrones) si les agrega jugo de lima/limón.
- Puede dejar la cáscara en la manzana para fibra agregada. La fibra nos ayuda en mejorar la digestión, sentirnos llenos por más tiempo, y manejar los niveles de azúcar en el cuerpo.



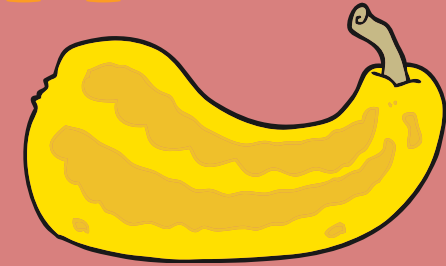
- **Agregue rodajas de manzana a las ensaladas o los sándwiches para un toque dulce y crujiente.**
- **Combine con dip de yogur o mantequilla de nueces para una botana que incluye dos grupos de alimentos.**

WINTER SQUASH

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



DID YOU KNOW? Orange and yellow fruits and veggies give you sharp vision, a healthy heart, strength to fight off colds and illness, and lower risk for some cancers.



HOLIDAY ROASTED BUTTERNUT SQUASH

Serves 6, $\frac{3}{4}$ cup per serving

Ingredients

- 2 pounds butternut squash
- $\frac{1}{4}$ cup walnuts
- 2 Tablespoons canola oil
- 1 teaspoon dried sage
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground black pepper
- 1 Tablespoon butter or canola oil
- $\frac{1}{4}$ cup dried cranberries
- 1 $\frac{1}{2}$ Tablespoons maple syrup

Instructions

- Preheat oven to 375°F.
- Rinse and peel squash. Cut off ends and discard. Cut squash at the neck, creating a narrow end and a round end. Cut round end in half and scoop out seeds with a spoon. Cut both ends into $\frac{3}{4}$ -inch, even-sized cubes.
- Coarsely chop walnuts. Set aside.
- In a large bowl, add squash. Toss with oil, sage, salt and ground black pepper.
- Spread squash evenly on a baking sheet. Roast, stirring once, until tender, about 35 minutes.
- In a small skillet over medium heat, melt butter or heat oil. Add walnuts and cook until fragrant, about 2 minutes. Remove from heat.
- Stir in cranberries and maple syrup.
- Gently toss cooked squash with cranberry mixture.

Chef's Notes

- To make flavors pop even more, stir in 1 Tablespoon cider vinegar along with the cranberry mixture.
- Use pecans or hazelnuts in place of walnuts. Try using raisins or dried cherries for the cranberries.



Sub It In

Winter squash makes a great substitute in recipes calling for sweet potatoes, root veggies, parsnips and carrots.



Smart Storage:

Store in a cool, dry place for up to 1 month

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most veggies maintain their quality when frozen up to 12 months. Slow the loss of flavor, color, and nutrients by freezing.

To freeze squash:

1. Cut in half. Remove seeds and stringy membrane.
2. Place cut-side down on a baking sheet coated with non-stick cooking spray. Bake at 400°F until tender, 35-50 minutes. Let cool.
3. Scoop squash into a bowl, removing skin. Mash with a fork.
4. Cool completely before freezing.

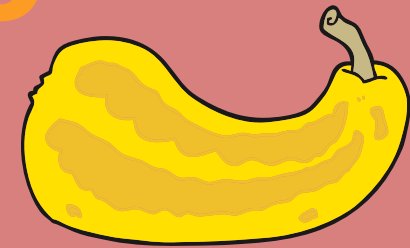
CALABAZA DE INVIERNO

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras naranjas y amarillas pueden ayudar con agudeza visual, dar fortaleza para combatir resfriados y enfermedades, proteger el corazón y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



¡Sustitúyalo!

Puede sustituir la calabaza de invierno en las recetas que requieren camotes, zanahorias, nabos y tubérculos.



Cómo almacenar:

Guarde en un lugar fresco y seco hasta por 1 mes.

FESTIVA CALABAZA DE INVIERNO AL HORNO

Rinde 6, $\frac{3}{4}$ taza por porción

Ingredientes

- 2 libras de calabaza Butternut
- $\frac{1}{4}$ taza de nueces de Castillo
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de salvia seca
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de canola
- $\frac{1}{4}$ taza de arándanos secos
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de jarabe de arce

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375°F.
- Lave y pele la calabaza. Corte y deseche los extremos. Corte la calabaza en el cuello, cerca de la parte redondeada. Corte el extremo redondo por la mitad y saque las semillas con una cuchara. Corte ambos extremos en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada.
- Pique las nueces en trozos grandes y resérvelas.
- Coloque la calabaza en un tazón grande. Mezcle con el aceite, salvia, sal y pimienta.
- Esparza la calabaza de manera uniforme en una bandeja para hornear. Hornee por unos 35 minutos hasta que estén tiernos, revolviendo una vez.
- En una sartén pequeña a fuego medio, derrita la mantequilla o caliente el aceite. Agregue las nueces y cocine aproximadamente 2 minutos hasta que salda el aroma. Retire del fuego. Agregue los arándanos y el jarabe de arce.
- Mezcle la calabaza cocida con la mezcla de arándanos.

Notas de la Chef

- Para hacer que los sabores resalten aún más, agregue 1 cucharada de vinagre de sidra a la mezcla de arándanos.
- Puede usar nueces pecanas o avellanas en lugar de nueces de Castillo. Puede usar pasas o cerezas secas en lugar de los arándanos.

CONGEELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las verduras mantienen su calidad hasta por 12 meses. El proceso de congelar reduce la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes.

Para congelar la calabaza de invierno:

1. Corte la calabaza en la mitad. Saque las semillas y membranas fibrosas.
2. Coloque la parte cortada boca abajo en una bandeja para hornear, rociada con aceite en aerosol. Hornee a 400°F hasta que esté blanda, de 35 a 50 minutos. Deje enfriar.
3. Eche la pulpa de la calabaza en un tazón, tirando la cáscara. Hágala puré con un tenedor.
4. Déjala enfriar completamente antes de congelarla.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>

Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

CARROTS

**COOKING
MATTERS** | by
SHARE OUR
STRENGTH®



DID YOU KNOW? Orange and yellow fruits and veggies give you sharp vision, a healthy heart, strength to fight off colds and illness, and lower risk for some cancers.



PINEAPPLE CARROT MUFFINS Serves 12, 1 muffin per serving

Ingredients

- 1 medium carrot
- 1 cup canned crushed pineapple with juice
- 5 Tablespoons canola oil
- ¼ cup cold water
- 1 Tablespoon white distilled vinegar
- 1 ½ cups all-purpose flour
- ¾ cup light brown sugar, packed
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- Pinch ground nutmeg, pumpkin pie spice, or apple pie spice
- Non-stick cooking spray
- (optional) ½ cup chopped walnuts (or ½ cup raisins)

Instructions

- Preheat oven to 350°F.
- Rinse and peel carrot. Shred with a grater. Measure out ¾ cup shredded carrot.
- In a medium bowl, add pineapple with juice, oil, water, vinegar, and shredded carrot. Mix with a fork to combine.
- In a large bowl, mix flour, brown sugar, baking soda, cinnamon, salt, and nutmeg. Blend well with a fork to break up any lumps.
- Add wet ingredients to dry ingredients. Mix until just combined.
- If using walnuts or raisins, gently stir in now.
- Coat muffin pan with non-stick cooking spray. Fill each muffin cup about ¾ full with batter. Bake on middle rack of oven until muffin tops are golden brown and a toothpick inserted comes out clean, about 20-25 minutes.

Chef's Notes

- For more fiber, try using whole wheat flour for half of the all-purpose flour.
- Muffins freeze well for up to 2 weeks. Pull one out each morning for a grab-and-go breakfast. Reheat in microwave for 1 minute or toaster oven for 5 minutes.

Smart Storage:
Refrigerate in a plastic bag for 3-5 days

Got Extra?

- Pair with bean dip (like hummus) or nut butter for a quick snack that covers multiple food groups
- Shred carrots into pasta sauce or taco filling
- Carrots make great substitutes in recipes calling for cooked celery, sweet potatoes, winter or summer squash, or other root veggies like turnips, beets, rutabaga, or celery root

This institution is an equal opportunity provider.

For more tips, head to <http://bit.ly/nationalFB>
For recipes, head to <https://bit.ly/CMCOrecipes>

ZANAHORIA

COOKING MATTERS | by SHARE OUR STRENGTH®



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras naranjas y amarillas pueden ayudar con agudeza visual, dar fortaleza para combatir resfriados y enfermedades, proteger el corazón y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



MUFFINS DE PIÑA Y ZANAHORIA

Rinde 12 porciones, 1 muffin por porción

Ingredients

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de piña enlatada triturada, con su jugo
- 5 cucharadas de aceite de canola
- ¼ taza de agua fría
- 1 cucharada de vinagre blanco destilado
- 1½ taza de harina común
- ¾ taza de azúcar morena light, bien compactada
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de nuez moscada molida, especias para pastel de calabaza o especias para pastel de manzana
- Aceite en aerosol
- Opcional: ½ taza de nueces de Castilla picadas o ½ taza de pasas

Instructions

- Precaliente el horno a 350 °F.
- Lave y pele la zanahoria. Rállela. Mida ¾ taza de la zanahoria rallada.
- En un tazón mediano, eche la piña con su jugo, el aceite, el agua, el vinagre y la zanahoria rallada medida. Mezcle con un tenedor.
- En un tazón grande, mezcle la harina, la azúcar morena, el bicarbonato de soda, la canela, la sal y la nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor hasta que no haya grumos.
- Agregue los ingredientes líquidos a los secos. Mezcle justo hasta que se combinen - no mezcle demasiado.
- Si va a usar nueces de Castilla o pasas, échelas ahora y revuelva cuidadosamente.
- Rocíe el molde para muffins con aceite en aerosol. Llene cada moldecito hasta ¾ con la masa. Hornee en la parrilla del medio del horno hasta que la parte de encima de los muffins estén doradas y al insertar un palillo salga limpio, unos 20 a 25 minutos.

Notas del Chef

- Para aumentar la fibra, puede utilizar harina de trigo integral para reemplazar la mitad de la harina común.
- Los muffins se pueden congelar hasta por 2 semanas. Saque uno para tener un desayuno listo para llevar. Caliente en el microondas por 1 minuto o en el horno eléctrico por 5 minutos.

Cómo almacenar:

Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

¿Tiene extra?

- Combine con dip de frijoles (como hummus), yogur o mantequilla de nueces para una botana que incluye dos grupos de alimentos.
- Ralle las zanahorias y agregue a la salsa de pasta o relleno para tacos.
- Puede sustituir las zanahorias en recetas que requieren apio cocido, camote, calabaza de verano o invierno, y otros tubérculos como nabo blanco, nabo, raíz de apio, betabel y remolacha.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>
Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

BEETS



DID YOU KNOW? Red fruits and veggies can improve your memory, give you a healthy heart, and lower your risk for some cancers.



CITRUSY BEET AND APPLE SALAD

from Care and Share Food Bank

Ingredients

- 3 medium beets
- 2 medium apples
- 2 celery stalks
- Juice of ½ medium grapefruit, orange or lemon
- ¼ teaspoon salt
- Pinch black pepper

Optional Ingredients

- 1-2 medium grapefruit, oranges or other citrus
- Celery leaves or fresh herbs like mint or parsley
- 1 small red onion
- 1 clove garlic
- 1 tablespoon honey

Chef's Notes

- Try adding 1-2 carrots, parsnips or other root veggies. Prepare them in the same way you prep the beets and apples.
- If you have time, try roasting the beets first – this takes about 1 hour and makes the beets softer and sweeter, with less earthy flavors.
- Try serving salad over greens like spinach, beet greens or salad greens. Or try serving over cooled, cooked grains like quinoa or rice.

Instructions

- Rinse beets, apples, celery and grapefruit.
- Peel beets. Cut beets into quarter-inch to half-inch size cubes. Cut apples into cubes similar in size to the beets.
- Thinly slice celery in pieces similar to beets and apples.
- If using celery leaves and/or fresh herbs, finely chop them. If using red onion, peel and finely chop them. If using garlic, peel and mince.
- Cut grapefruit in half, squeeze juice into a cup or bowl and remove any seeds. You want 2-3 tablespoons of juice.
- Add salt and pepper to citrus juice, and add minced garlic if using. If you like a sweeter dressing, add honey. Whisk ingredients with a fork or whisk.
- If using fresh grapefruit or citrus pieces: Cut top and bottom of fruit. Place fruit on cutting surface on one of the flat ends. Remove skin and white pith from the pulp in by cutting downward in sections, moving all the way around the fruit. Carefully cut each pulp segment from between the white membranes. Chop in ½-1 inch chunks.
- Place beets, apples, celery and optional onion and citrus pieces into salad bowl. Pour dressing over and mix well. Garnish with finely chopped fresh herbs or celery leaves.

Smart Storage:

If greens are still attached, remove and store separately. Beets can stay refrigerated for 2-3 weeks. Beet greens can last 3-5 days when stored in a plastic bag with a dry paper towel to absorb extra moisture.



You can use beet greens in any recipe that calls for dark leafy green veggies!

BETABEL/REMOLACHA

COOKING
MATTERS | by
SHARE OUR
STRENGTH®



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras rojas pueden mejorar la memoria, proteger el corazón, y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



ENSALADA CÍTRICA DE BETABEL Y MANZANA

de Care and Share Food Bank

Ingredientes

- 3 betabeles o remolachas medianas
- 2 manzanas medianas
- 2 tallos de apio
- Jugo de ½ toronja, naranja o limón
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra

Ingredientes opcionales

- 1 o 2 toronjas, naranjas u otra fruta cítrica
- Hojas de apio, o hierbas frescas como menta o perejil
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de miel

Notas de la Chef

- Puede agregar o sustituir 1 a 2 zanahorias medianas, nabo blanco, u otras verduras de raíz. Prepárelos igual que los betabeles y las manzanas.
- Si tiene tiempo, prueba hornear los betabeles primero. Esto tarda una hora y hace que los betabeles sean más blandos y dulces, con menos sabor a tierra.
- Puede servir sobre una ensalada de hojas verdes oscuras como espinaca, hojas de betabel o mezcla de ensalada. O pruébela encima de granos cocidos y enfriados como arroz o quinoa.

Instrucciones

- Lave los betabeles, el apio y la fruta. Lave las hierbas frescas si las va a usar.
- Pele y pique los betabeles en pedazos de ¼ a ½ de pulgada. Pique las manzanas y rebane el apio en pedazos de tamaño similar a los betabeles.
- Pique finamente las hojas de apio o las hierbas, si las va a usar. Pele y pique finamente la cebolla morada, y/o el ajo.
- Corte la toronja por la mitad y exprima el jugo en una taza. Necesita 2 a 3 cucharadas de jugo. Tire las semillas.
- Agregue la sal y la pimienta al jugo, y el ajo si lo va a usar. Si prefiere un aderezo más dulce, agregue la miel. Bata el aderezo con un tenedor.
- Si va a usar la fruta cítrica fresca: Corte los dos extremos del cítrico y coloque uno de los lados planos su tabla de cortar. Para separar la pulpa de la cáscara y la membrana blanca, corte hacia abajo en secciones, alrededor de la fruta. Con cuidado, separe cada gajo de la pulpa de las membranas con el cuchillo. Corte en pedazos de ½ a 1 pulgada.
- Coloque los betabeles, las manzanas, el apio, la cebolla opcional y los pedazos de fruta en un tazón grande. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Guarnezca con las hierbas o hojas de apio finamente picadas

Cómo conservar:

Si aún tiene hojas, quíteselas y guárdelas por separado. Refrigere los betabeles de 2 a 3 semanas. Refrigere las hojas en una bolsa de plástico de 3 a 5 días con una toalla seca de papel para absorber la humedad



Puede usar las hojas de betabel en las recetas que requieren verduras de hoja verde oscura.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>
Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>