



Fruits and vegetables may be prepared many different ways. Try different cooking techniques in the kitchen for a variety of textures and flavors!

FRESH/RAW:

Simply cut or chop fruits or vegetables into desired size pieces and enjoy! You may make fruit salads, green salads, or a simple snack with fresh fruit and vegetables.

- *Apples, bananas, grapes, oranges, peaches, and many more!*
 - *Carrots, bell peppers, celery, cucumbers, jicama, cabbage, spinach, tomatoes, onions*
-

GRILLING:

Use skewers to make kabobs or foil to wrap chopped veggies and place on the grill with no more than 1/2 tsp of olive oil and a dash of salt and pepper. Grilled vegetables are the perfect side, and grilled fruit is a great dessert!

- *Peaches, pineapples, bananas*
 - *Portobello mushrooms, zucchini, yellow squash, onions, bell peppers, corn, potatoes*
-

BOILING AND BLANCHING:

Boil water, then add veggies and cook until tender. Remove the veggies from the water, drain in a colander, and rinse with cold water to stop the cooking. Use boiled veggies as a side or use in other recipes like mashed sweet potatoes, creamy pasta sauce, or delicious winter squash soup.

- *Potatoes, cauliflower, carrots, sweet potatoes, winter squash, green beans*
-

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



Las frutas y vegetales pueden prepararse de diferentes maneras. Pruebe distintas técnicas en su cocina para lograr imayor variedad de texturas y sabores!

FRESCO/CRUDO:

Simplemente corte o pique frutas o vegetales del tamaño deseado y ¡buen provecho! Puede preparar ensaladas de frutas, ensaladas verdes, o simplemente una merienda de frutas y vegetales frescos.

- *Manzanas, bananas, uvas, naranjas, melocotones y muchos más!*
 - *Zanahorias, pimientos, apio, pepino, jícama, repollo, espinacas, tomates, cebollas*
-

A LA PARRILLA:

Use pinchos para hacer brochetas o envuelva vegetales picados en papel de aluminio con tan sólo 1/2 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Los vegetales a la parrilla son el acompañante ideal, y las frutas a la parrilla son el ¡postre perfecto!

- *Melocotones, piña, bananas*
 - *Hongos Portobello, calabacín, calabaza amarilla, cebollas, pimientos, maíz, papas*
-

HERVIR Y BLANQUEAR:

Ponga a hervir agua y agregue vegetales, luego cocínelos hasta que se ablanden. Saque los vegetales del agua, escúrralos, y enjuáguelos con agua fría para detener la cocción. Use los vegetales hervidos como acompañantes o para hacer otras recetas como: puré de camote, salsa para pasta cremosa, o una deliciosa sopa de calabaza de invierno.

- *Papas, coliflor, zanahorias, camote, calabaza de invierno, ejotes*
-

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.