

HEALTHY TIP:

GET MORE OUT OF YOUR PRODUCE

KEEP YOUR PRODUCE FRESH LONGER AND REDUCE WASTE:

- Add a paper towel to containers of leafy greens to soak up extra moisture and keep leaves dry.
- Place chopped root vegetables such as carrots and potatoes in a bowl full of water in the refrigerator for up to a day before use.
- Store chopped broccoli and cauliflower between moist towels.
- Trim the stalks of herbs like basil, parsley, and cilantro and place in a jar of water near a sunny window. Replace water daily.
- Asparagus and celery should be stored upright in an inch of water in the refrigerator.
- Wrap plastic wrap around the tops of banana bunches.
- Avoid washing berries until just before eating. Moisture encourages mold growth.
- Store unripe fruits on the counter; once ripe, move to the fridge to stop the ripening process.

Love your produce just like your fruits and vegetables take care of you!

BRING NEW LIFE TO OLD SCRAPS. THESE FRUITS AND VEGETABLES CAN BE REGROWN FROM YOUR LEFTOVERS:

- **Bok Choy or Cabbage:** Place leftover leaves in a bowl of water near a sunlit area, replace water every few days until the cabbage leaves grow roots. Then plant leaves in soil outside.
- **Carrot:** Place a carrot top in a shallow bowl of water, cut side down. Change water daily and plant in soil once the tops sprout new shoots. These will grow new carrot greens which are edible.
- **Celery:** Place the base of an old celery head root side down in a small bowl filled with water, in a sunlit area and change water every other day. After about a week, plant outside, adding soil to cover almost up to the root tips.
- **Green Onions:** Place the root end in a jar of water by a window. Change water every other day. After about a week, you will have fresh onions to add to your meals.
- **Pineapple:** Cut off the top of a pineapple, remove any fruit, poke 3 toothpicks into base and suspend over a bowl of water, keeping the cut end wet. Change water every day until roots grow and can be planted in soil.
- Most herb stems like basil and cilantro can be placed in a jar of water and planted in soil once roots develop. Change water every two days.

CONSERVE SUS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS POR MÁS TIEMPO Y REDUZCA LOS DESECHOS:

- Coloque una toalla de papel a los recipientes de las hojas verdes para absorber la humedad adicional y que las hojas se mantengan secas.
- Coloque trozos de tubérculos, como zanahorias o papas en un bol lleno de agua dentro del refrigerador hasta por un día antes de usarlos.
- Guarde el brócoli y la coliflor picados entre toallas húmedas.
- Corte los tallos de hierbas como la albahaca, el perejil, y el cilantro y colóquelas en un frasco con agua cerca de una ventana donde llegue el sol. Cambie el agua diariamente.
- Los espárragos y el apio deben guardarse de manera vertical en una pulgada de agua en el refrigerador.
- Envuelva con envoltura de plástico la parte de arriba de los racimos de bananas.
- Lave las bayas justo antes de comerlas, no antes. La humedad ayuda al crecimiento del moho.
- Guarde las frutas que no se han madurado en el tope de su cocina; cuando se maduren lívelas a la nevera para detener el proceso de maduración.

Ama a tus productos frescos al igual que tus frutas y verduras icuidan de ti!

DALE NUEVA VIDA A TUS VIEJOS DESECHOS. ESTAS FRUTAS Y VERDURAS PUEDEN VOLVER A CRECER DE TUS SOBRAS:

- **Col China o Repollo:** Coloque las hojas que le sobren en un bol con agua cerca de un área iluminada por el sol, cambie el agua cada pocos días hasta que a las hojas del repollo les salgan raíces. Luego plante las hojas afuera en el suelo.
- **Zanahoria:** En un bol con poca agua, coloque la parte de arriba de la zanahoria con el corte hacia abajo. Cambie el agua a diario y plante una vez que hayan brotado tallos nuevos. De allí germinarán nuevas hojas verdes de zanahoria que son comestibles.
- **Apio:** Coloque la base de una raíz de apio vieja hacia abajo en un bol pequeño lleno de agua, póngalo en un área iluminada por el sol y cambie el agua un día sí y otro no. Después de aproximadamente una semana, plante afuera, agregando tierra para cubrir casi hasta las puntas de la raíz.
- **Cebollín:** Coloque el final de las raíces en un frasco con agua cerca de la ventana. Cambie el agua un día sí y otro no. Después de aproximadamente una semana, usted tendrá cebollas verdes frescas para agregar a sus comidas.
- **Piña:** Corte la parte de arriba de la piña, quítele cualquier resto de fruta, meta 3 palillos de diente en la base y suspenda sobre un bol con agua, manteniendo el corte mojado. Cambie el agua todos los días hasta que crezcan las raíces y pueda ser plantada en el suelo.
- La mayoría de los tallos de las hierbas como la albahaca y el cilantro pueden colocarse en un frasco y ser plantados en la tierra una vez que las raíces se hayan desarrollado. Cambie el agua cada dos días.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.