

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 into 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. 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.

CONSEJOS SALUDABLES: SÁQUELE PROVECHO A SUS FRUTAS Y VERDURAS

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 llévelas a la nevera para detener el proceso de maduración.

AMA a tus productos frescos al igual que tus frutas y verduras **¡CUIDAN** 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.