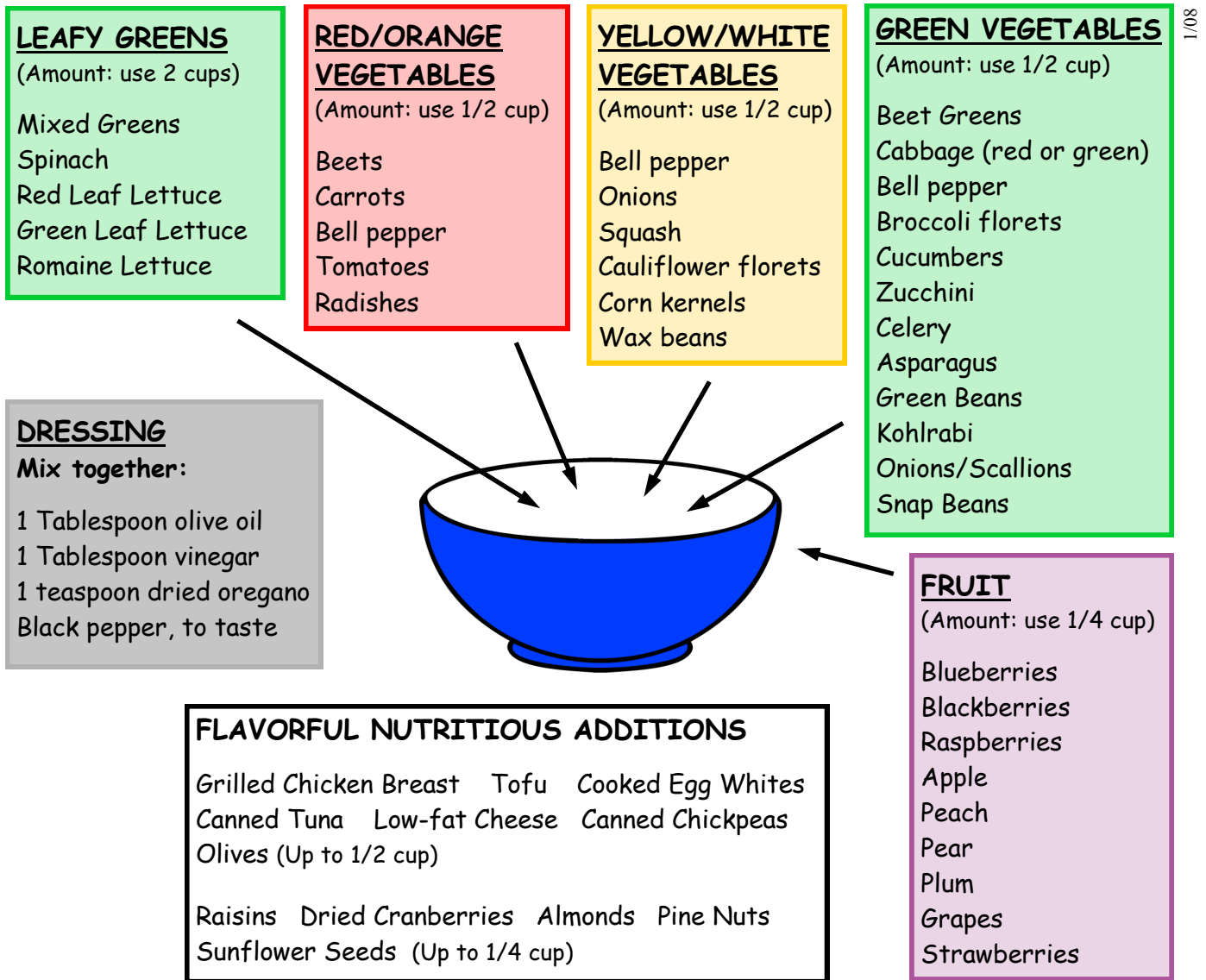
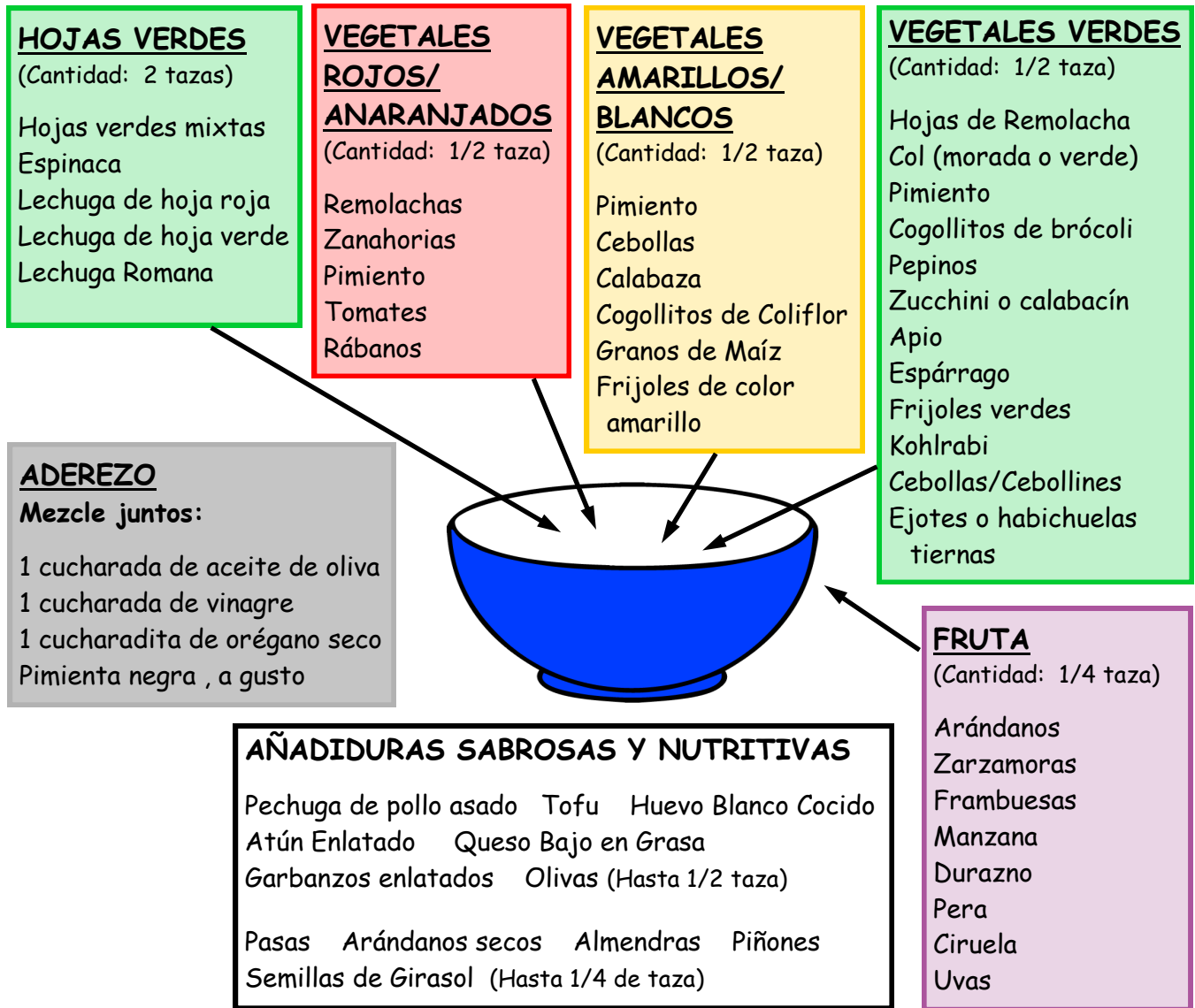


# "Rainbow of Vegetables" Tossed Salad with Fruit



- 1. GET READY!** Choose one or more leafy greens and add to your salad bowl.
- 2. GRATE, CHOP OR SLICE!** Choose one or more fruits or vegetables from each color group above and cut as desired.
- 3. MEASURE & TOSS!** Measure fruits & vegetables and toss to your salad bowl.
- 4. ADD DRESSING!** Mix together dressing ingredients. Add dressing to your salad bowl and toss.
- 5. ADD VARIETY!** Choose 1 or more flavorful nutritious additions to create different recipes.

# Ensalada "Arco Iris de Vegetales" con Fruta



1/08

- 1. PREPÁRESE!** Escoja uno o más hojas verdes y agréguelas en su tazón de ensalada.
- 2. RALLE, PIQUE OR CORTE EN RODAJAS!** Escoja uno o más frutas o vegetales de cada grupo del color indicado arriba y corte como desee.
- 3. MIDA & AGREGUE!** Mida frutas & vegetales y agréguelos a su tazón de ensalada.
- 4. PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Agréguelo a su ensalada y remuévalo.
- 5. AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.

# "Rainbow of Vegetables" & Fruit Slaw

**RED/ORANGE  
VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup grated)

Beets  
Bell peppers  
Carrots  
Onions  
Radishes  
Red Cabbage

**YELLOW/WHITE  
VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup grated)

Bell peppers  
Carrots  
Onions  
Squash  
Turnips

**GREEN  
VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup grated)

Bell peppers  
Cabbage  
Cucumbers  
Zucchini  
Kohlrabi

**FRUIT**  
(Amount: use 1 fruit  
grated or diced)

Apples  
Peaches  
Pears  
Plums

1/801



**SEASONINGS/  
HERBS**

Fresh herbs (chopped)  
(1-2 Tablespoons)  
Basil Cilantro Mint  
Dill Oregano

Dried herbs  
(1/2 to 1 teaspoon)  
Thyme Dill Rosemary  
Mustard Seeds  
Celery Seeds

**FLAVORFUL NUTRITIOUS  
ADDITIONS**

Spinach Celery Beet Greens (chopped fine)  
(Up to 1/2 cup)

Raisins Dried Cranberries Almonds  
Walnuts (chopped fine) (Up to 1/4 cup)

**CHOOSE YOUR  
FAVORITE DRESSING**

Nonfat vanilla yogurt (1/4 cup)  
Orange Juice (1-2 Tablespoons)

**OR**

Lite or low-fat mayonnaise  
(1/4 cup)


**OR**

1 Tablespoon olive oil  
1 Tablespoon vinegar  
1/2 teaspoon dried ginger  
Black pepper, to taste

- 1. GET READY!** Choose one or more fruits or vegetables from each color group above.
- 2. GRATE & CHOP!** Use the large holes of a grater to shred ingredients. Chop into small pieces if fruits or vegetables are too soft to grate. Measure and add to your mixing bowl.
- 3. ADD DRESSING!** Mix together dressing ingredients. Add to slaw until the dressing is evenly distributed.
- 4. ADD VARIETY!** Choose 1 or more flavorful nutritious additions to create different recipes.
- 5. EXPERIMENT WITH FLAVOR!** Choose 1 to 2 seasonings/herbs to create different flavors.

# Slaw de "Arco Iris de Vegetales" & Frutas

<p><b><u>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS</u></b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Remolachas Pimientos Zanahorias Cebollas Rábanos Repollo morado</p>	<p><b><u>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS</u></b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Zanahorias Cebollas Calabaza Nabos</p>	<p><b><u>VEGETALES VERDES</u></b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Repollo o col Pepinos Zucchini o Calabacín Kohlrabi</p>	<p><b><u>FRUTA</u></b> (Cantidad: 1 taza rallada o picada)</p> <p>Manzanas Duraznos Peras Ciruelas</p>
---	--	---	--



<p><b><u>CONDIMENTOS/ HIERBAS</u></b></p> <p><u>Hierbas Frescas</u> (1-2 cucharadas, picadas) Albahaca Cilantro Menta Eneldo Orégano</p> <p><u>Hierbas Secas</u> (<math>\frac{1}{2}</math> a 1 cucharadita) Tomillo Eneldo Romero Semillas de Mostaza Semillas de Apio</p>	<p><b><u>AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS</u></b></p> <p>Espinaca Apio Hojas Verdes de Remolacha (picadas finamente) (Hasta <math>\frac{1}{2}</math> taza)</p> <p>Pasas Arándanos Secos Almendras Nueces (picadas finamente)(Hasta <math>\frac{1}{4}</math> de taza)</p>	<p><b><u>ESCOJA SU ADEREZO FAVORITO</u></b></p> <p>Yogúr de vainilla sin grasa (1/4 de taza) Jugo de naranja (1-2 cucharadas) ○ Mayonesa baja en grasa o Lite (<math>\frac{1}{4}</math> de taza) ○ 1 cucharada aceite de oliva, 1 cucharada vinagre, <math>\frac{1}{2}</math> cucharadita gengibre seco Pimienta negra, a gusto</p>
--	--	---

1. **PREPÁRESE!** Escoja una o más frutas y vegetales de cada grupo de color de arriba.
2. **RALLE Y CORTE!** Con los agujeros grandes de un rallador ralle los ingredientes. Si las frutas o vegetales están muy suaves corte en pedazos pequeños. Mida y agréguelos a su tazón.
3. **PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Ponga aderezo en el slaw hasta que quede bien distribuido.
4. **PONGA VARIEDAD!** Escoja una o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.
5. **EXPERIMENTE CON SABORES!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.

# "Rainbow of Vegetables" Stir Fry

**RED/ORANGE VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Peppers  
Carrots  
Radish  
Beets  
Tomatoes

**YELLOW/WHITE VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Peppers  
Cauliflower  
Corn  
Onions  
Squash  
Beans  
Eggplant  
Mushrooms

**PURPLE VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Cabbage  
Eggplant  
Kohlrabi

**GREEN VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Asparagus	Beans
Peppers	Leeks
Broccoli	Scallions
Cabbage	Kohlrabi
Celery	Spinach
Zucchini	Verdolago
Kale	Callaloo
Turnip Greens	Peas
Collard Greens	

**COOKING OIL**  
(1 Tablespoon)

Canola oil  
Olive oil  
or  
Vegetable oil

---

**FLAVORING**  
(1 Tablespoon)

Garlic, minced  
or  
Ginger, grated

**FLAVORFUL NUTRITIOUS ADDITIONS**

Fruits: Apple Pears Peach Nectarines (Up to 1 cup)

Tofu Olives Beans (Up to 1/2 cup)

Walnuts Almonds Sunflower Seeds (Up to 1/4 cup)

**SEASONINGS/HERBS**

Fresh herbs (chopped) (1-2 Tablespoons)  
Basil Cilantro Oregano Mint Dill

Dried herbs (1/2 to 1 teaspoon)  
Thyme Dill Black Pepper Rosemary  
Hot Pepper

1. **GET READY!** Choose one or more vegetables from each color group. Vegetables can be fresh, frozen or canned. Cut vegetables into thin slices 1 to 2 inches long.
2. **GET THE PAN HOT!** Heat oil in a large skillet over medium heat. Add garlic or ginger.
3. **ADD VEGETABLES and STIR!** Add harder vegetables first (carrots, cabbage, kale, collards, onions, peppers, others). Cook for 6-8 minutes, stirring while you cook. Add more delicate vegetables (such as tomatoes, spinach, mushrooms, fresh corn). Cook and stir for 3 more minutes.
4. **ADD FLAVOR!** Choose 1 to 2 seasonings/herbs to create different tastes.
5. **STEAM BRIEFLY!** Cover pan, lower the heat, and allow to cook for 2-3 minutes until vegetables are tender, and leafy vegetables are wilted. If the stir-fry is getting dry, add 2 Tablespoons of water (or try 1 Tablespoon of lite or low sodium soy sauce along with the water).
6. **ADD VARIETY!** Choose 1 or more flavorful nutritious additions to create different recipes. Add 1-2 minutes before removing from heat.



# "Arco Iris de Vegetales" Sofritos

<p><b>ACEITE PARA COCINAR</b> (1 cucharada)</p> <p>De: Canola, Oliva o Aceite Vegetal</p> <hr/> <p><b>SABOR</b> (1 cucharada)</p> <p>Ajo, picado finamente o Gengibre, rallado</p>	<p><b>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Pimientos Zanahorias Rabanos Remolachas Tomates</p>	<p><b>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Pimientos Coliflor Maíz Cebollas Calabaza Frijoles</p>	<p><b>VEGETALES MORADOS</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Col Berenjena Kohlrabi</p>	<p><b>VEGETALES VERDES</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Espárrago Pimientos Brócoli Col Apio Zuchini Col rizada Hojas de Nabos Hojas suaves de Col rizada</p> <p>Frijoles o Vainitas Puerros Cebollinos Kohlrabi Espinaca Verdolaga Callaloo Arvejas</p>
--	--	---	--	---

**AÑADIDURAS NUTRITIVAS Y SABROSAS**

Frutas: Manzana Peras Durazno Nectarinas (Hasta 1 taza)

Tofu Olivas Habichuelas (Hasta 1/2 taza)

Nueces Almendras Semillas de Girasol (Hasta un 1/4 taza)

**CONDIMENTOS/HIERBAS**


hierbas frescas (picadas) (1-2 cucharadas)  
Albahaca Cilantro Orégano Menta Eneldo

hierbas secas (1/2 to 1 cucharadita)  
Tomillo Eneldo Pimienta Negra Romero Ají o Chile

1/08

1. **PREPÁRESE!** Escoja uno o más vegetales de cada color arriba. Los vegetales pueden ser frescos, helados, o enlatados. Corte los vegetales in rodajas delgadas de 1 a 2 pulgadas de largo.
2. **CALIENTE EL SARTÉN!** Caliente aceite en un sartén a fuego mediano. Ponga ajo o gengibre.
3. **AGREGUE VEGETALES Y REMUEVA!** Añada los vegetales más duros primero (zanahorias, col, col rizada, cebollas, pimientos, otros). Cocine de 6-8 minutos, removiendo mientras cocina. Agregue vegetales más delicados (como tomates, espinaca, hongos, maíz frescos). Cocine y remueva por 3 minutos más.
4. **PONGA SABOR!** Escoja 1 o 2 condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.
5. **COCINE AL VAPOR BREVEMENTE!** Cubra el sartén, baje la llama de fuego, y deje cocinar por 2-3 minutos más hasta que los vegetales estén suaves. Si el sofrito se está secando, ponga 2 cucharadas de agua (o ponga 1 cucharada de salsa de soya bajo en sodio con el agua).
6. **AÑADA VARIEDAD!** Escoja 1 o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas. Póngalas 1-2 minutos antes de apagar el fuego.

# Braised "Rainbow of Vegetables" Stew

<b>COOKING OIL</b> (1 Tablespoon) Canola oil Olive oil or Vegetable oil	<b>RED/ORANGE VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Potatoes Carrots Peppers Radish Beets	<b>YELLOW/WHITE VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Potatoes    Corn Peppers    Onions Eggplant    Squash Cauliflower    Beans	<b>PURPLE VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Cabbage Eggplant Kohlrabi	<b>GREEN VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Peppers            Zucchini Broccoli            Beans Cabbage            Leeks Celery                Scallions Kale                   Kohlrabi Turnip Greens    Peas Collard Greens
	<b>FLAVORING</b> (1 Tablespoon) Garlic, minced			
<b>DELICATE VEGETABLES &amp; FLAVORFUL NUTRITIOUS ADDITIONS</b> (Up to 1/2 cup) Mushrooms Tomatoes Spinach Asparagus Verdolago Callaloo Tofu Olives Beans Apple Pears Peaches	<b>BRAISING-STEWING LIQUID (Optional)</b> 1/2 cup cold water 1 Tablespoon flour or cornstarch (Put water in a small container with a tight fitting lid. Add the flour or cornstarch and shake well until liquid has no lumps. Add to your stew while it cooks)		<b>BRAISING-STEWING FLAVOR</b> <u>Fresh herbs</u> (chopped) (1-2 Tablespoons) Basil Cilantro Oregano Mint Dill <u>Dried herbs</u> (1/2 to 1 teaspoon) Thyme Dill Black Pepper Rosemary Hot Pepper	

- 1. GET READY!** Choose one or more vegetables from each color group. Vegetables can be fresh, frozen or canned. Cut vegetables into thick pieces 1 to 2 inches wide and long.
- 2. GET THE POT HOT!** Heat oil in a large skillet over medium heat. Add garlic.
- 3. ADD VEGETABLES and STIR!** Add vegetables. Cook and stir for 3 minutes.
- 4. ADD FLAVOR and STEW!** Choose 1 to 2 seasonings/herbs to create different tastes. Cover pan, lower the heat, and allow to cook for 15 minutes until vegetables are tender. If stew gets too dry, add a little water. If you like your stew with a broth, add the braising-stewing liquid before you cover the pot.
- 5. ADD VARIETY!** Choose 1 or more delicate vegetables or flavorful nutritious additions to create different recipes. Add 1-2 minutes before removing from heat.

# Estofado "Arco Iris de Vegetales"



**ACEITE PARA COCINAR**  
(1 cucharada)

Aceite de canola  
Aceite de oliva  
o  
Aceite vegetal

---

**SABOR**  
(1 cucharada)

ajo, picado

**VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS**  
(Cantidad: 1 taza)

Papas  
Zanahorias  
Pimientos  
Rábanos  
Remolachas

**VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS**  
(Cantidad: 1 taza)

Papas      Maíz  
Pimientos   Cebollas  
Berenjena   Calabaza  
Coliflor      Frijoles

**VEGETALES MORADOS**  
(Cantidad: 1 taza)

Repollo  
Berenjena  
Kohlrabi

**VEGETALES VERDES**  
(Cantidad: 1 taza)

Pimientos	Zucchini
Brocoli	Frijoles
Repollo	Puerros
Apio	Cebollines
Col rizada	Kohlrabi
Nabos	Arvejas o
Col rizada de hojas suaves	chícharo

**VEGETALES DELICADOS & AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS** (Up to 1/2 cup)

Champiñones Tomatotes  
Espinaca Espárrago Verdolago  
Callaloo Tofu Olivas Frijoles  
Manzanas Peras Duraznos

**LIQUIDO PARA GUIJAR O ESTOFAR** (Opcional)

1/2 taza de agua fría  
1 cucharada de harina o maizena

(Poner el agua en un envase pequeño con una tapa. Agregue la harina o maizena y sacuda bien hasta que el líquido no tenga grumo. Añada a su estofado your mientras se cocina)

**SABOR PARA EL ESTOFADO**

hierbas frescas (picadas)  
(1-2 cucharadas)  
Albahaca Cilantro  
Orégano Menta Eneldo

hierbas secas (1/2 a 1 cucharadita)  
Tomillo Eneldo Romero  
Pimiento Negro  
Pimiento picante

1. **PREPÁRESE!** Escoja uno o más vegetales de cada color. Los vegetales pueden ser frescos, helado o enlatados. Córtelos en pedazos de 1 a 2 pulgadas de largo.
2. **CALIENTE LA OLLA!** Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue ajo.
3. **AGREGUE VEGETALES Y REMUEVA!** Ponga vegetales. Cocine y remueva por 3 minutos.
4. **PONGA SABOR Y GUISE!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores. Cubra el sartén, baje el fuego, y cocine por 15 minutos hasta que los vegetales estén suaves. Si el estofado está muy seco, ponga un poco de agua. Si le gusta su guiso con caldo, ponga líquido para guisar antes de cubrir la olla.
5. **AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más vegetales delicados o añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas. Póngalos 1-2 minutos antes de remover del fuego.