Fruit Smoothie

PREP TIME: 5 MINUTES

SERVES 4

INGREDIENTS:

2 bananas
2 cups fresh or frozen peaches or strawberries
2 cups low-fat vanilla yogurt
1 cup 100% fruit juice

GET COOKING!

1. Put all ingredients in a blender.
2. Blend on high until smooth.

FRESH FROM THE FARM!

Find local strawberries in June, and local peaches July through September.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

EAT WELL FEEL GOOD

Batido de frutas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

SIRVE 4

INGREDIENTES:
2 bananas
2 tazas de fresas o melocotones, frescas o congeladas
2 tazas de yogur de vainilla reducido en grasas
1 taza de jugo 100% de fruta

¡A COCINAR!
1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle en alto hasta que quede suave.

¡DIRECTO DE LA GRANJA!
Puede encontrar fresas locales en junio, y melocotones frescos de julio a septiembre.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

COME SANO · SIÉNTETE BIEN

Kale Slaw

READY IN A SNAP!

SERVES 4

INGREDIENTS:

6 large kale leaves (washed, shake off excess water)
1 garlic clove (peeled and pressed through a garlic press, or minced)
2 tablespoons fresh lemon juice (about ½ a lemon)
2 tablespoons olive oil
Freshly grated Parmesan cheese *(optional)*

GET COOKING!

1. Strip the ruffly leaves off the kale stems by grasping the bottom of each stem and pulling your hand up along the stem. Stack and bunch the leaves together on the cutting board and use the knife to cut across the stack so that you end up with skinny slivers of kale.
2. Put the garlic, lemon juice, oil and salt in the large bowl, then add the kale and toss it all around with the tongs. Taste it, and add more lemon or oil if it needs it to make the flavors bright and yummy.
3. Add the Parmesan cheese and serve.

FRESH FROM THE FARM!

Find local kale from June through November, and local garlic from July through October.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

EAT WELL FEEL GOOD

Ensalada de col rizada

¡LISTO EN UN SANTIAMÉN!

SIRVE 4

INGREDIENTES:

6 hojas grandes de col rizada (lavadas y escurridas)
1 diente de ajo (pelado y prensado en un prensador de ajos o picado)
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido (de ½ limón aproximadamente)
2 cucharadas de aceite de oliva
Queso parmesano recién rallado *(optativo)*

¡A COCINAR!

1. Retire los tallos de la col rizada de las hojas rizadas sujetando a parte inferior de cada tallo y jalando con la mano a lo largo del tallo. Apile y agrupe las hojas en la tabla de cortar y corte con un cuchillo a lo largo, de modo de obtener tiras delgadas de col rizada.
2. Ponga el ajo, el jugo de limón, el aceite y la sal en un tazón grande, añada la col rizada y mezcle todo con las pinzas. Pruebe y agregue más limón o aceite, si lo necesita, para que los sabores sean intensos y deliciosos.
3. Añada el queso parmesano y sirva.

¡DIRECTO DE LA GRANJA!

Puede encontrar col rizada local de junio a noviembre y ajo de julio a octubre.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

COME SANO · SIÉNTETE BIEN

Fruit and Yogurt Parfait

PREP TIME: 5 MINUTES

SERVES 4

INGREDIENTS:

2 cups yogurt (low-fat or fat-free, plain or vanilla)
1 cup banana (sliced)
½ cup blueberries (fresh)
½ cup strawberries (fresh, sliced) or other fruit (raspberries, peaches, pineapple, mangoes, etc.)
½ cup granola

GET COOKING!

1. Line up 4 tall glasses. Spoon about ½ cup of yogurt into each glass.
2. Top each with about ½ cup of fruit.
3. Sprinkle each parfait with 2 tablespoons of granola.

FRESH FROM THE FARM!

Find local blueberries late July through September, and local strawberries in June.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

EAT WELL FEEL GOOD

Parfait de frutas y yogur

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

SIRVE 4

INGREDIENTS:

2 tazas de yogur (bajo en grasa o descremado, natural o de vainilla)
1 taza de banana (cortado en rodajas)
½ taza de arándanos (frescos)
½ taza de fresas (frescas, cortadas en rodajas) u otra fruta (frambuesas, melocotones, piña, mango, etc.)
½ taza de granola

¡A COCINAR!

1. Coloque 4 vasos altos en línea. Ponga aproximadamente media taza de yogur en cada vaso.
2. Añada aproximadamente media taza de frutas en cada vaso.
3. Espolvoree cada parfait con 2 cucharadas de granola.

¡DIRECTO DE LA GRANJA!

Puede encontrar arándanos locales de finales de julio a septiembre y fresas en junio.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

COME SANO · SIÉNTETE BIEN

Personal Pizza

PREP TIME: 10 MINUTES | COOK TIME: 10 MINUTES

SERVES 4

INGREDIENTS:

4 6-inch whole wheat tortillas, pita bread or English muffins
1 15.5-oz can no-salt-added tomato sauce
1 medium onion (chopped)
1 cup low-fat mozzarella (shredded)
1 cup fresh or frozen vegetables, such as bell peppers or spinach (chopped) *(optional)*

GET COOKING!

1. Preheat oven to 350°F.
2. Lay the tortillas flat on a sheet pan and cover the top of each with tomato sauce.
3. Divide the mozzarella and vegetables evenly among all tortillas.
4. Bake the pizzas in the oven for about 10 minutes, or until the cheese is melted.

FRESH FROM THE FARM!

Find local onions May through September.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

EAT WELL FEEL GOOD

Pizza personal

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS

SIRVE 4

INGREDIENTS:

4 tortillas de trigo integral de seis pulgadas, piezas de pan árabe o panecillos ingleses
1 lata de 15.5 onzas de salsa de tomate sin sal añadida
1 cebolla mediana, picada
1 taza de mozzarella de bajo contenido graso, rallada
1 taza de verduras frescas o congeladas (los pimientos morrones y la espinaca son buenas opciones), picadas *(optativo)*

¡A COCINAR!

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque las tortillas en posición plana en una asadera y cubra la parte superior de cada una con salsa de tomate.
3. Reparta la mozzarella y las verduras de forma pareja entre las tortillas.
4. Hornee las pizzas por aproximadamente 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

¡DIRECTO DE LA GRANJA!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

COME SANO · SIÉNTETE BIEN

Confetti Bean Salsa

PREP TIME: 5 MINUTES

SERVES 4

INGREDIENTS:

¾ cup no-salt-added beans (black or red)
¾ cup no-salt-added corn
½ cup salsa

GET COOKING!

1. Drain and rinse the beans and corn.
2. Combine the beans, corn and salsa in a medium-size bowl. Mix.

FRESH FROM THE FARM!

Find local corn July through October.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

EAT WELL FEEL GOOD

Salsa confeti de frijoles

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

SIRVE 4

INGREDIENTES:

¾ taza de frijoles sin sal (negros o rojos)
¾ taza de maíz sin sal, escurrido y enjuagado
½ taza salsa

¡A COCINAR!

1. Escurra y enjuague los frijoles y el maíz.
2. Combine los frijoles, el maíz y la salsa en un plato hondo mediano. Mezcle.

¡DIRECTO DE LA GRANJA!

Puede encontrar maíz local de julio a octubre.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

COME SANO · SIÉNTETE BIEN

Vegetarian Chili

PREP TIME: 10 MINUTES | COOK TIME: 30 MINUTES

SERVES 6

INGREDIENTS:

1 clove garlic (chopped)
1 medium onion (chopped)
½ teaspoon oil (olive, vegetable or canola)
1 cup no-salt-added crushed tomatoes
1 cup no-salt-added black beans (drained and rinsed)
1 cup no-salt-added pinto beans (drained and rinsed)
1 cup no-salt-added white beans (drained and rinsed)
Salt and pepper to taste *(optional)*

GET COOKING!

1. In a large sauce pan, cook the garlic and onion in the oil over medium heat.
2. After a few minutes, add the tomatoes.
3. Add in the beans and raise temperature to medium. Cover with lid and bring to a boil.
4. Lower the temperature and simmer for 35 minutes, stirring occasionally.

FRESH FROM THE FARM!

Find local onions May through September.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

EAT WELL FEEL GOOD

Chili vegetariano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS

SIRVE 6

INGREDIENTES:

1 diente de ajo, picada
1 cebolla mediana, picada
½ cucharadita de aceite (de oliva, vegetal o de colza)
1 taza de puré de tomates sin sal añadida
1 taza de cada uno de frijoles negros, pintos y blancos en lata sin sal añadida, escurridos y enjuagados
Sal y pimienta a gusto *(optativo)*

¡A COCINAR!

1. Cocine el ajo y la cebolla en aceite en una sartén grande a fuego mediano.
2. Después de unos minutos, añada los tomates.
3. Añada los frijoles y aumente la temperatura a mediana. Cubra con una tapa hasta que hierva.
4. Baje la temperatura y deje hervir a fuego lento por 35 minutos revolviendo cada tanto.

¡DIRECTO DE LA GRANJA!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre.

The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG

Copyright by The Food Trust 2019

COME SANO · SIÉNTETE BIEN