



Have fun in the kitchen — delicious recipes that include your whole family!

Recipe of the week:

Radish Stir-Fry with Sugar Snap Peas

(Adapted from NYC Health Department's Just Say Yes to Fruits and Vegetables Stellar Farmers' Market Program)



Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ cup diced shallots
- 3 cups chopped sugar snap peas
- 2 cups sliced radishes
- ¼ cup orange juice
- 2 tablespoons chopped fresh dill
- Salt and black pepper to taste

Method

1. Heat oil in a large pan over medium heat.
2. Add shallots and cook until soft, about 3 minutes.
3. Add snap peas and cook 3 minutes, add radishes and cook 3 minutes more. Stir.
4. Add orange juice and dill. Add black pepper to taste.
5. Mix well. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Eat Smart food for thought

Many dishes that are typically served raw or cooked are just as good the opposite way—try your favorite stir-fry as a salad or cook a salad recipe as a stir-fry!



Have fun in the kitchen — delicious recipes that include your whole family!

Recipe of the week:

Radish Stir-Fry with Sugar Snap Peas

(Adapted from NYC Health Department's Just Say Yes to Fruits and Vegetables Stellar Farmers' Market Program)



Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ cup diced shallots
- 3 cups chopped sugar snap peas
- 2 cups sliced radishes
- ¼ cup orange juice
- 2 tablespoons chopped fresh dill
- Salt and black pepper to taste

Method

1. Heat oil in a large pan over medium heat.
2. Add shallots and cook until soft, about 3 minutes.
3. Add snap peas and cook 3 minutes, add radishes and cook 3 minutes more. Stir.
4. Add orange juice and dill. Add black pepper to taste.
5. Mix well. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Eat Smart food for thought

Many dishes that are typically served raw or cooked are just as good the opposite way—try your favorite stir-fry as a salad or cook a salad recipe as a stir-fry!





The Children's Aid Society

Go!Healthy Serie de recetas frescas

#CASGoHealthy

¡Diviértase en la cocina — recetas deliciosas que incluyen toda su familia!

Receta de la semana:

Salteado de rábanos y guisantes dulces

(adaptada del programa NYC Stellar Farmers' Markets del departamento de salud de nueva york)



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla escalonia picada
- 3 tazas guisantes dulces picados
- 2 tazas rábanos cortados en rodajas
- 1/4 taza jugo de naranja
- 2 cucharadas de eneldo picado
- Sal y pimienta negra al gusto

Método

1. Caliente aceite en una sartén grande a fuego alto.
2. Agregue la cebolla escalonia y cocine hasta que quede blanda, aproximadamente 3 minutos.
3. Añada los guisantes dulces y cocine durante 3 minutos, después añada rábanos y cocine por 3 minutos mas. Revuelva.
4. Agregue jugo de naranja y el eneldo. Añada pimienta negra al gusto.
5. Mezcle bien. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

¡Coma genialmente: Alimente su mente!

Muchos de los platos que normalmente se sirven crudos o cocidos son igual de buenos cuando se cocinan de la manera opuesta – ¡Intente preparar su estofado favorito en forma de ensalada o cocine una ensalada en forma de estofado!



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para obtener mas informacion, llama (800) 221-5689 o busca <http://www.snap-step1.usda.gov>



The Children's Aid Society

Go!Healthy Serie de recetas frescas

#CASGoHealthy

¡Diviértase en la cocina — recetas deliciosas que incluyen toda su familia!

Receta de la semana:

Salteado de rábanos y guisantes dulces

(adaptada del programa NYC Stellar Farmers' Markets del departamento de salud de nueva york)



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla escalonia picada
- 3 tazas guisantes dulces picados
- 2 tazas rábanos cortados en rodajas
- 1/4 taza jugo de naranja
- 2 cucharadas de eneldo picado
- Sal y pimienta negra al gusto

Método

1. Caliente aceite en una sartén grande a fuego alto.
2. Agregue la cebolla escalonia y cocine hasta que quede blanda, aproximadamente 3 minutos.
3. Añada los guisantes dulces y cocine durante 3 minutos, después añada rábanos y cocine por 3 minutos mas. Revuelva.
4. Agregue jugo de naranja y el eneldo. Añada pimienta negra al gusto.
5. Mezcle bien. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

¡Coma genialmente: Alimente su mente!

Muchos de los platos que normalmente se sirven crudos o cocidos son igual de buenos cuando se cocinan de la manera opuesta – ¡Intente preparar su estofado favorito en forma de ensalada o cocine una ensalada en forma de estofado!



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para obtener mas informacion, llama (800) 221-5689 o busca <http://www.snap-step1.usda.gov>