Chicken Vegetable Soup with Kale

Yield: 3 servings Serving size: 1/3 of recipe

Ingredients

2 teaspoons vegetable oil

1/2 cup onion, chopped

1/2 cup carrot, chopped

1 teaspoon thyme, ground

2 garlic cloves, minced

2 cups water or chicken broth

3/4 cup tomatoes, diced

1 cup chicken, cooked, skinned and cubed

1/2 cup brown or white rice, cooked

1 cup kale, chopped, about one large leaf

Instructions

1. Heat oil in a medium sauce pan. Add onion and carrot, saute 5-8 minutes until tender.
2. Add thyme & garlic. Saute for 1 minute.
3. Add water or broth, tomatoes, cooked rice, chicken and kale.
4. Cover and simmer for 5-10 minutes.

Nutrition Facts: *Calories 180, Total Fat 5g, Sat. Fat 1g, Cholesterol 40mg, Sodium 80mg, Total Carbohydrates 17g, Fiber 3g, Sugars 2g, Protein 17g, Vitamin A 150%, Vitamin C 60%, Iron 10%*

Source: Washington State University, The Washington Senior Farmers Market Nutrition Program Puyallup Research and Extension Center

Healthy Incentives Pilot

Fresh. Canned. Dried. Frozen.

It's HIP to be healthy!

Fruit Dip

Yield: 4 servings Serving size: 1/4 of recipe

Ingredients

8 ounces yogurt, lowfat vanilla

2 tablespoons orange juice, 100% juice, frozen concentrate, thawed

1 tablespoon lime juice

1/2 tablespoon brown sugar

2 apples, red, cored and sliced

1 pear, cored and sliced

1 peach, pitted and sliced

Instructions

1. In a small bowl, combine yogurt, orange juice concentrate, lime juice and brown sugar.
2. Mix well.
3. Place bowl containing dip on a large plate and surround with fruit.

Nutrition Facts: *Calories 140, Total Fat 1g, Cholesterol 5mg, Sodium 40mg, Total Carbohydrates 32g, Fiber 3g, Sugars 24g, Protein 3g, Vitamin C 25%, Calcium 10%*

Source: California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living
California 5-a-Day—For Better Health! *Campaign*

Healthy Incentives Pilot
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

Grilled Vegetables

Yield: 6 servings Serving size: 1/6 of recipe

Ingredients

2 tablespoons vegetable oil

2 garlic cloves, finely chopped

3 sweet potatoes, cut into 1-inch slices

3 corn cobs, cut into 2-inch sections

1 eggplant, cut into 1/2-inch slices

12 green onions, trimmed

Instructions

1. Mix oil and garlic in a large bowl. Add vegetables and toss.
2. Place vegetable on broiler pan or grill. Cook 10 minutes, turning twice until vegetables are tender.
3. Place vegetables on platter. Serve.

Nutrition Facts: *Calories 210, Total Fat 6g, Sat. Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 50mg, Total Carbohydrates 37g, Fiber 7g, Sugars 9g, Protein 5g, Vitamin A 190%, Vitamin C 20%, Calcium 10%*

Source: Centers for Disease Control and Prevention, ***More Matters Recipes***

Healthy Incentives Pilot

Fresh. Canned. Dried. Frozen.

It's HIP to be healthy!

Овощной куриный суп с капустой браунколь

Выход: 3 порции Размер порции: 1/3 рецептурного

Ингредиенты

2 чайные ложки растительного масла

1/2 чашки лука, порубленного

1/2 чашки моркови, порубленной

1 чайная ложка тимьяна, молотого

2 зубка чеснока, измельченного

2 чашки воды или куриного бульона

3/4 помидора, нарезанного

1 чашки куриного мяса, вареного, без кожи и нарезанного кубиками

1/2 чашки бурого или белого риса, отваренного

1 чашки капусты браунколь, порубленной, размером приблизительно один большой лист

Пищевая ценность: энергетическая ценность 180 ккал, суммарный жир 5 г, включая насыщенные жиры 1 г, холестерин 40 мг, натрий 80 мг, суммарные углеводы 17 г, клетчатка 3 г, сахара 2 г, белок 17 г, витамин А 150%, витамин С 60%, железо 10%

Источник: *Washington State University, The Washington Senior Farmers Market Nutrition Program Puyallup Research and Extension Center*

Инструкции

1. Нагреть растительное масло в сотейнике среднего размера. Добавить лук и морковь, припускать в течение 5-8 минут до размягчения.
2. Добавить тимьян и чеснок. Припускать в течение 1 минуты.
3. Добавить воду или бульон, помидоры, отваренный рис, куриное мясо и капусту браунколь.
4. Покрыть крышкой и напревать на медленном огне 5-10 минут.

Healthy Incentives Pilot

Свежие. Консервированные. Высушенные. Замороженные.

Быть здоровым – это круто!

Фруктовый соус-дип

Выход: 4 порции Размер порции: 1/4 рецептурного

Ингредиенты

8 унций йогурта, маложирного, ванильного

2 столовых ложки апельсинового сока, 100% сок, замороженный концентрат, после оттаивания

1 столовая ложка сока лайма
1/2 столовой ложки коричневого сахара
2 яблока, красных, с удаленной сердцевиной и нарезанных

1 груша, с удаленной сердцевиной и нарезанная

1 персик, с удаленной косточкой и нарезанный

Инструкции

1. В небольшой чаше смешать йогурт, концентрат апельсинового сока, сок лайма и коричневый сахар
2. Тщательно перемешать.
3. Поместить чашу, содержащую соус-дип, на большою блюдо и окружить фруктами.

Пищевая ценность: *энергетическая ценность 140 ккал, суммарный жир 1 г, холестерин 5 мг, натрий 40 мг, суммарные углеводы 32 г, клетчатка 3 г, сахара 24 г, белок 3 г, витамин С 25%, кальций 10%*

Источник: California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living California 5-a-Day - For Better Health! Campaign

Healthy Incentives Pilot

Свежие. Консервированные. Высушенные. Замороженные.
Быть здоровым – это круто!

Овощи, обжаренные на решетке

Выход: 6 порций Размер порции: 1/6 рецептурного количества

Ингредиенты

2 столовых ложки растительного масла

2 зубка чеснока, мелко порубленного

3 картофелины (сладкого картофеля), нарезанные кружками толщиной 1 дюйм

3 кукурузных початка, нарезанные 2-дюймовыми секциями

1 баклажан, нарезанный кружками толщиной 1/2 дюйма

12 зеленых перьев лука, зачищенных

Chỉ dẫn

1. Смешать растительное масло и чеснок в большой чаше. Добавить овощи и перемешать подбросом массы.
2. Поместить овощи на противень или решетку духовки. Подвергать тепловой обработке в течение 10 минут, дважды переворачивания до размягчения овощей.
3. Выложить овощи на тарелку. Подать на стол.

Пищевая ценность: *энергетическая ценность 210 ккал, суммарный жир 6 г, включая насыщенные жиры 0 г, холестерин 0 мг, натрий 50 мг, суммарные углеводы 37 г, клетчатка 7 г, сахара 9 г, белок 5 г, витамин А 190%, витамин С 20%, кальций 10%*

Источник: *Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes*

Healthy Incentives Pilot

Свежие. Консервированные. Высушенные. Замороженные.

Быть здоровым – это круто!

dta