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!

Súp Gà Nấu Với Rau Cải Xoăn

Cho ra: 3 khẩu phần Cỡ Khẩu Phần: 1/3 công thức

Thành phần

2 muỗng cà phê dầu thực vật
1/2 cốc hành, xắt nhỏ
1/2 cốc hành, xắt nhỏ
1/2 cốc cà rốt, xắt nhỏ
1 muỗng cà phê húng tây, xay nhuyễn
2 nhánh tỏi, bằm nhuyễn
3/4 cà chua, thái hạt lựu
1 cốc thịt gà, nấu chín, lột da và xắt hạt lựu
1/2 cốc cơm gạo lức hoặc gạo trắng, nấu chín
1 cốc cải xoăn, xắt nhỏ, khoảng một lá cải lớn

Chỉ dẫn

1. Đun dầu trong một nồi nấu nước sốt cỡ trung. Bỏ hành và cà rốt vào, xào 5-8 phút cho tới khi mềm
2. Bỏ vào húng tây và tỏi. Xào trong 1 phút.
3. Cho vào nước hoặc nước dùng, cà chua, cơm, thịt gà, và cải xoăn.
4. Đậy lại và nấu riu riu trong từ 5-10 phút.

Các Chất Dinh Dưỡng: *Ca lô ri 180, Tổng Lượng Chất Béo 5g, Chất Béo Bão Hòa. 1g, Cholesterol 40mg, Muối Sodium 80mg, Tổng Lượng Carbohydrates 17g, Chất Sợi 3g, Đường 2g, Chất Đạm 17g, Vitamin A 150%, Vitamin C 60%, Chất Sắt, 10%*

Nguồn tài liệu: Trường Đại Học Tiểu Bang Washington (Washington State University), Chương Trình Dinh Dưỡng Famers Market Cấp Cao Ở Washington Thuộc Trung Tâm Nghiên Cứu Và Mở Rộng Puyallup (The Washington Senior Famers Market Nutrition Program Puyallup Research and Extension Center)

Healthy Incentives Pilot

Tươi, đông hộp, khô, đông lạnh
HIP chính là khỏe mạnh!

Sốt Chấm Trái Cây

Cho ra: 4 khẩu phần Cỡ Khẩu Phần: 1/4 công thức

Thành phần

8 ao xơ sữa chua, va-ni ít béo

2 muỗng canh nước cam, nước trái cây nguyên chất 100%, đậm đặc đông lạnh, xả đá

1 muỗng canh nước cốt chanh xanh

1/2 muỗng canh đường nâu

2 trái táo, màu đỏ, bỏ lõi và thái miếng nhỏ

1 trái lê, bỏ lõi và thái miếng nhỏ

1 trái đào, bỏ hột và thái miếng nhỏ

Chỉ dẫn

1. Trong một tô nhỏ, trộn sữa chua, nước cam đặc, nước cốt chanh xanh và đường nâu
2. Trộn đều.
3. Đặt tô đựng sốt chấm trên một đĩa lớn và bày trái cây xung quanh.

Các Chất Dinh Dưỡng: *Ca lô ri 140, Tổng lượng chất béo 1g, Cholesterol 5mg, Muối Sodium 40mg, Tổng lượng Carbohydrates 32g, Chất sợi 3g, Đường 24g, Chất đạm 3g, Vitamin C 25%, Can-xi 10%*

Nguồn tài liệu: Ban Dịch Vụ Y Tế California, Khám Phá Bí Mật về Việc Sống Khỏe Mạnh
California 5-một-Ngày - Để Được Khỏe Mạnh Hơn! Cuộc vận động

Healthy Incentives Pilot

Tươi, đông hộp, khô, đông lạnh
HIP chính là khỏe mạnh!

Rau Nướng

Cho ra: 6 khẩu phần Cỡ Khẩu Phần: 1/6 công thức

Thành phần

2 muỗng canh dầu thực vật

2 nhánh tỏi, xắt nhuyễn

3 củ khoai lang, cắt thành các miếng dày 1 in sơ

3 trái bắp, cắt thành các khúc 2 in sơ

1 cà tím, cắt thành các miếng dày 1/2-in sơ

12 hành lá, tỉa xén

Chỉ dẫn

1. Trộn dầu và tỏi trong một tô lớn. Thêm rau vào và trộn.
2. Đặt rau trên vỉ nướng trong lò hoặc nướng lộ thiên. Nấu 10 phút, trở hai lần cho tới khi rau mềm.
3. Xếp rau trên đĩa. Phục vụ.

Các Chất Dinh Dưỡng: *Ca lô ri 210, Tổng Lượng Chất 6g, Chất Béo Bão Hòa. 0g, Cholesterol 0mg, Muối Sodium 50mg, Tổng Lượng Carbohydrates 37g, Chất Sợi 7g, Đường 9g, Chất Đạm 5g, Vitamin A 190%, Vitamin C 20%, Can-xi 10%*

Nguồn tài liệu: *Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật, Nhiều Công Thức Nấu Ăn Ngon Hơn*

Healthy Incentives Pilot

Tươi, đông hộp, khô, đông lạnh
KIP chính là khỏe mạnh!