

Peaches

Key Points

- For the best buy, choose peaches with reddish, velvety skins.
- To prepare peaches, rinse and eat whole. Avoid the pit inside!
- To store fresh, refrigerate ripe peaches up to 5 days.
- Peaches contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Peach Compote

Ingredients:

4 cups chopped peaches
2 cups chopped nectarines or plums
2 tablespoons honey

1 teaspoon lemon zest
1 cinnamon stick or 1 teaspoon ground cinnamon

Directions:

1. Add fruit and honey to pot over medium flame.
2. Add lemon zest and cinnamon. Stir.
3. Cook until fruit is soft, about 10-12 minutes.
4. Serve immediately or refrigerate and enjoy cold!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from

www.marthastewart.com/food

Just Peachy Salsa

Ingredients:

2 cups diced peaches
3/4 cup diced cucumber
1/4 cup finely diced red onion
1/4 cup chopped cilantro
1 finely diced jalapeno, seeds removed
2 tablespoons lime juice
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a medium bowl, toss well.
2. Serve or chill and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

From Vegetarian Times

Issue: July 1, 2007, p. 86.

Quick Tips

- Put peach slices on hot or cold breakfast cereals, waffles or pancakes.
- Chop canned or fresh peaches and add to plain or vanilla yogurt.
- Add peaches to fruit salads or tossed salads.
- **Kids can help!** Rinsing peaches is an easy, fun way to enjoy cooking with your child!

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Melocotones

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija melocotones con la piel rojiza y aterciopelada.
- Para preparar melocotones, enjuáguelos y consúmalos enteros. Evite el hueso interior.
- Puede guardar melocotones frescos maduros en el refrigerador por hasta 5 días.
- Los melocotones contienen vitamina A, que es buena para ojos y piel sanos.



Consejos rápidos

Compota de melocotones

Ingredientes:

4 tazas melocotones cortados
2 tazas nectarinas o ciruelas cortadas
2 cucharadas miel

1 cucharadita piel de limón
1 rama de canela o 1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Añada frutas y miel en un sartén grande a fuego medio.
2. Añada piel de limón y canela. Revuelva.
3. Cocine hasta que las frutas estén suaves, como 10-12 minutos.
4. ¡Sirva inmediatamente o refrigere y disfrute frío!
5. Refrigere lo que sobra.

Rinde 4 porciones.

Adaptada de

www.marthastewart.com/food

Solo salsa de melocotones

Ingredientes:

2 tazas melocotones medianos cortados en cubitos
3/4 taza pepino cortado en cubitos
1/4 tazas de cebolla roja, finamente picados
1/4 taza de cilantro cortados
1 jalapeño, quite las semillas y haga picadillo
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un bol mediano, mezcle bien.
2. Sirva de inmediato o refrigere y disfrute!
3. Refrigere lo que sobra.

Rinde 8 porciones.

Desde Vegetarian Times

Issue: July 1, 2007, p. 86.

- Agregue trocitos de melocotón a los cereales calientes o fríos del desayuno, a los waffles o a los panqueques.
- Agregue melocotones en lata o frescos picados al yogur natural o de vainilla.
- Añada melocotones a las ensaladas de fruta o a las ensaladas mixtas.
- **Niños se pueden ayudar!** Lavando melocotones es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).