



WIC Produce Packs

Step One

Eat and enjoy your FREE Produce Pack today

Step Two

Bring your bag to the Fredericksburg Farmers Market for 3 FREE REFILLS before Sept. 28, 2019 located at Hurkamp Park Prince Edward & George Streets Saturdays 7am-2pm

Step THREE

Check out easy family-friendly recipes & learn how to use new fruits and veggies at DoctorYum.org



WIC Bolsa de Verduras

Paso Uno

Coma y disfrute su bolsa de verduras gratis hoy!

Step Two

Traiga su bolsa al mercado del Fredericksburg hasta 28o septiembre 2019 a Hurkamp Park Prince Edward & George Streets Sábados 7am-2pm

Paso Tres

Descubre recetas fáciles y entender como usar nuevas frutas y verduras al doctoryum.org



Your bag includes:

Turnips

- Store in the fridge, wash well with water before eating
- Eat leaves like spinach: in salads or cooked
- Slice turnip thinly in salads or soups; chop and roast with olive oil and salt

Kale

- Store in the fridge, wash well with water just before eating
- Remove tough stems and chop the leaves; Cook with water, roast with salt and oil, or use raw in salads

Free recipes,
instructional videos,
tips and tools at
DoctorYum.org



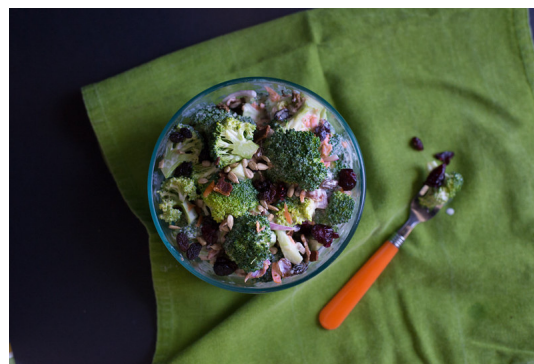
Beets

- Store in the fridge, wash well with water before eating
- Remove beet greens and root tips; Roast or use raw thinly sliced in salads

Broccoli

- Store in the fridge, wash well with water before eating
- Eat raw for a snack or in a salad; steam or roast as a side; chop and add to pastas, soups, frittatas, casseroles or omelets. ways--boiled, mashed, baked, fried and more

Tangy Broccoli Salad



METHOD:

Whisk the mayonnaise, honey, and vinegar until smooth and set aside. Combine remaining ingredients in a bowl. Pour dressing over and stir until coated (not all dressing may be needed).

Try this tonight

INGREDIENTS

- 1 cup mayonnaise (Can use dairy-free, egg-free or soy free mayonnaise substitute)
- 3 tablespoons honey
- 2 tablespoons apple cider vinegar (or white vinegar)
- 5 cups broccoli, chopped into bite-sized pieces
- 1 cup raisins (Golden or regular)
- 1 red onion, chopped
- 1 cup sunflower seeds
- 2 carrots (medium sized, grated)
- ½ cup dried cranberries



Su bolsa incluyó:

Nabo

- Guardar en la refrigeradora, lavar bien con agua antes de comer
- Comer las hojas como espinacas: crudo en ensaladas, cocinado con ajo y aceite, o en pastas o guisados
- Lave, pele y pique los bulbos finamente para comer crudo en ensaladas. Hornearlos entero o en trozos grandes con aceite de oliva y sal

Col Rizada

- Guardar en la refrigeradora, lavar bien con agua antes de comer
- Remover los tallos gruesos y cortarlo en pedasos, cocinar con agua, hornear con sal y aceite, usar también en las ensaladas

Recetas gratis, videos
educacionales, tipos,
y herramientas a
doctoryum.org



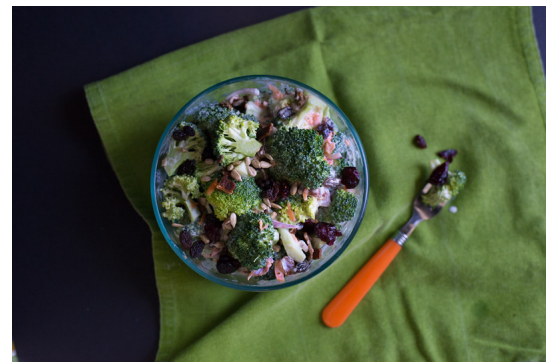
Remolachas

- Guardar en la refrigeradora, lavar bien con agua antes de comer
- Remueve lo verde y raíces, pelar la cascara. Rostisar o cortala en rodajas delgaditas para las ensaladas

Brócoli

- Guardar en la refrigeradora, lavar con agua antes de comer
- Comer crudo con una salsa o en una ensalada; cocinar al vapor o hornear para comer solo; agregarlo a pastas, guisados, quiches, revueltos o cacerolas.

Ensalada de brócoli



METHOD:

Batir la mayonesa, miel, vinagre hasta combinado y póngalos al lado. combiné todas los otros ingredientes.

Probé eso esta noche

INGREDIENTES

- 1 taza mayonesa (puede usar mayonesa sin lactosa, sin huevo, sin soya como alternativo)
- 3 cucharadas miel
- 2 cucharadas vinagre de manzana (o vinagre blanco)
- 5 tazas brocoli, picado en pedasos para comer
- 1 taza pasas de uvas (Dorado o regular)
- 1 cebolla roja, picado
- 1 taza semillas de girasol
- 2 zanahoria (tamano mediano, rallado)
- ½ taza franbuesas secas