



PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 45 MINUTES

SERVES: 5 PEOPLE

SWAP SCORE:
Choose Often

BUTTERNUT SQUASH SOUP

INGREDIENTS:

- 1 butternut squash peeled and cubed
- 4 carrots, peeled and cut at angles
- 1 large shallot, sliced
- 5 cloves garlic, peeled and crushed
- 3 Tbsp olive oil
- 2 tsp maple syrup
- Pinch of salt & pepper
- 4 tomatoes, peeled and chopped
- 1 tsp cumin
- 3 cups vegetable broth
- 1 can (12oz) coconut milk
- 1/4 tsp cinnamon
- Salt and pepper to taste

To Serve:

- Queso Fresco
- Chopped Chives

- 1** Preheat oven to 400°F. Line baking sheet with parchment paper. Add squash, carrots, shallot and garlic. Drizzle with oil, maple syrup, salt and pepper. Bake for 30 min or until vegetables are tender.
- 2** Heat 1 Tbsp olive oil in a pot and add tomatoes and cumin. Simmer for 5 minutes. Once vegetables are done roasting, transfer to pot and add vegetable broth, coconut milk and cinnamon.
- 3** Stir to combine and bring to a simmer. Cover and cook about 5 minutes. Transfer to blender and blend until creamy and smooth- or use an immersion blender directly in the pot.
- 4** Serve with queso fresco and chives if desired. **Enjoy!**

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.

**SNAP****Nutrition
Education**

Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
TIEMPO DE COCINAR: 45 MINUTOS PORCIONES: 5 PERSONAS

SWAP SCORE:
Elige con frecuencia

INGREDIENTES:

- 1 calabaza pelada y cortada en cubos
- 4 zanahorias peladas y cortadas en ángulos
- 1 chalota grande, cortada en rodajas
- 5 dientes de ajo pelados y machacados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- Pizca de sal y pimienta
- 4 tomates pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (12oz) de leche de coco
- 1/4 cucharadita de canela
- Sal y pimienta al gusto
- Para servir:
Queso Fresco
- Cebolletas picadas

SOPITA DE OTOÑO

1

Precaliente el horno a 400 °F. Cubra una placa para horno con papel pergamino. Agregue la calabaza, las zanahorias, la chalota y el ajo. Rocíe con aceite, jarabe de arce, sal y pimienta. Hornee durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

2

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una olla y agrega los tomates y el comino. Cocina a fuego lento durante 5 minutos. Una vez que las verduras estén asadas, transfírelas a la olla y agrega el caldo de verduras, la leche de coco y la canela.

3

Revuelve para combinar y deja que hierva a fuego lento. Tapa y cocina durante unos 5 minutos. Pasa a la licuadora y mezcla hasta que quede cremoso y suave, o usa una licuadora de inmersión directamente en la olla.

4

Sirva con queso fresco y cebollino si lo desea. **¡Disfrutar!**

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Education de la YMCA en fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



SNAP

Nutrition
Education

Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

TAN PREPARASYON: 15 MINIT
TAN KWIT: 45 MINIT PÒSYON: 5 MOUNSWAP SCORE:
Chwazi Souvan

ENGREDYAN:

- 1 kalbas butternut kale epi koupe an kub
- 4 kawòt, kale epi koupe nan ang
- 1 gwo echalot, tranche
- 5 dan lay, kale ak kraze
- 3 ti kiyè lwil oliv
- 2 ti kiyè siwo erab
- Zongle sèl ak pwav
- 4 tomat, kale epi koupe
- 1 ti kiyè kimen
- 3 tas bouyon legim
- 1 bwat (12oz) lèt kokoye
- 1/4 ti kiyè kannèl
- Sèl ak pwav gou
- Pou sèvi:
Fwomaj fre
- Siboulèt koupe

1

Chofe fou a 400 ° F. Liy fèy boulanjri ak papye parchemin. Ajoute kalbas, kawòt, echalot ak lay. Farine ak lwil oliv, siwo erab, sèl ak pwav. Kwit pou 30 minit oswa jiskaske legim yo sansib.

2

Chofe 1 ti kuiyè lwil oliv nan yon po epi ajoute tomat ak kimen. Mitone pou 5 minit. Yon fwa legim yo fin griye, transfere nan po epi ajoute bouyon legim, lèt kokoye ak kannèl.

3

Brase pou konbine epi pote nan yon mitone. Kouvri epi kwit pou apeprè 5 minit. Transfere nan blennè ak melanje jiskaske krèm ak lis- oswa itilize yon blennè imèsyon dirèkteman nan po a.

4

Sèvi ak fresko keso ak siboulèt si ou vle.

Jwi!

Se pwogram YMCA SNAP-Edikasyon ki bay materyèl sa a ak finansman nan Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA. USDA se yon founisè ak yon anplwayè opòtinite egal.

SOUP KALBAS BUTTERNUT

**SNAP****Nutrition
Education**

Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

**TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS**
TEMPO DE COZIMENTO: 45 MINUTOS SERVE: 5 PESSOAS**PONTUAÇÃO DE
TROCA: Escolha
Frequentemente****INGREDIENTES:**

- 1 abóbora butternut descascada e cortada em cubos
- 4 cenouras, descascadas e cortadas em ângulos
- 1 chalota grande, cortada em fatias
- 5 dentes de alho descascados e amassados
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de xarope de bordo
- Uma pitada de sal e pimenta
- 4 tomates, pelados e picados
- 1 colher de chá de cominho
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 1 lata (12oz) de leite de coco
- 1/4 colher de chá de canela
- Sal e pimenta a gosto
- Para servir:
Queijo Fresco
- Cebolinha picada

SOPA DE ABÓBORA

1

Pré-aqueça o forno a 400°F. Forre a assadeira com papel-manteiga. Adicione abóbora, cenoura, chalota e alho. Regue com azeite, xarope de bordo, sal e pimenta. Asse por 30 min ou até que os vegetais estejam macios.

2

Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma panela e adicione tomates e cominho. Cozinhe por 5 minutos. Quando os vegetais estiverem assados, transfira para a panela e adicione caldo de vegetais, leite de coco e canela.

3

Misture para combinar e deixe ferver. Tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos. Transfira para o liquidificador e bata até ficar cremoso e suave – ou use um liquidificador de imersão diretamente na panela.

4

Sirva com queijo fresco e cebolinha, se desejar.

Aproveitar!

Este material é fornecido pelo programa YMCA SNAP-Education com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador de oportunidades iguais.



南瓜汤

- 准备时间: 15 分钟 烹饪时间: 45 分钟 份量: 5 人

交换分数: 经常选择

原料:

- 1 个冬南瓜, 去皮切块
- 4根胡萝卜, 去皮并斜切
- 1 个大葱, 切片
- 5瓣大蒜, 去皮并压碎
- 3汤匙橄榄油
- 2茶匙枫糖浆
- 少许盐和胡椒
- 4个西红柿, 去皮切碎
- 1茶匙孜然
- 3杯蔬菜汤
- 1罐 (12盎司) 椰奶
- 1/4茶匙肉桂
- 盐和胡椒调味
- 服务:
新鲜奶酪
- 切碎的细香葱

- 1 烤箱预热至400°F (约204摄氏度)。在烤盘上铺上烘焙纸。放入南瓜、胡萝卜、红葱头和大蒜。淋上橄榄油、枫糖浆、盐和胡椒粉。烘烤30分钟, 或直至蔬菜变软。
- 2 在锅中加热1汤匙橄榄油, 放入番茄和孜然。小火煮5分钟。蔬菜烤好后, 倒入锅中, 加入蔬菜高汤、椰奶和肉桂。
- 3 搅拌均匀, 煮沸。盖上锅盖, 煮约5分钟。倒入搅拌机, 搅拌至顺滑细腻——或直接在锅中使用手持式搅拌机。
- 4 如果需要的话, 可以搭配新鲜奶酪和细香葱一起食用。

享受!

本材料由基督教青年会补充营养援助计划 (SNAP) 教育项目提供, 资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是一个机会均等的提供者和雇主。

مكونات:

- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 3 أكواب من مرق الخضار
- 1 علبة (12 أونصة) من حليب جوز الهند
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- الملح والفلفل حسب الذوق
- للخدمة:
- الجبن الطازج
- الثوم المفروم
- 1 حبة يقطين مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 4 حبات جزر مقشرة ومقطعة إلى زوايا
- 1 بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح
- 5 فصوص من الثوم المقشر والمهروس
- 3 ملاعق زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة شراب القيقب
- رشة ملح وفلفل
- 4 حبات طماطم مقشرة ومقطعة

حساء اليقطين

1

سخني الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت. قم بتغطية صينية الخبز بورق البرشمان. أضيفي القرع، الجزر، الكراث والثوم. رش بالزيت وشراب القيقب والملح والفلفل. اخبزيها لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج الخضار.

2

سخني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في قدر وأضيفي الطماطم والكمون. يُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق، بمجرد تحميص الخضار، انقليها إلى القدر وأضيفي مرق الخضار وحليب جوز الهند والقرفة.

3

يُقلب المزيج ويُترك على نار خفيفة. يغطى ويطهى لمدة 5 دقائق تقريباً. انقله إلى الخلاط وامزجه حتى يصبح كريمياً وناعماً، أو استخدم الخلاط الغاطس مباشرة في الوعاء.

4

يتمتع! يقدم مع الجبن الطازج والثوم المعمر إذا رغبت في ذلك.

يتم توفير هذه المواد من خلال برنامج **YMCA SNAP-Education** بتمويل من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (SNAP). وزارة الزراعة الأمريكية هي مزود تكافؤ الفرص وصاحب العمل.



ОБМЕН СЧЕТА:
Выбирайте часто

- ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 МИНУТ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 МИНУТ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 5 ЧЕЛОВЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 очищенная и нарезанная кубиками мускатная тыква
- 4 моркови, очищенные и нарезанные под углом
- 1 большой лук-шалот, нарезанный
- 5 зубчиков чеснока, очищенных и измельченных
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. кленового сиропа
- Щепотка соли и перца
- 4 помидора, очищенных и нарезанных
- 1 ч. л. тмина
- 3 стакана овощного бульона
- 1 банка (12 унций) кокосового молока
- 1/4 ч. л. корицы
- Соль и перец по вкусу.
- Для обслуживания:
 - Свежий сыр
 - измельченный зеленый лук

СУП ИЗ МУСКАТН ОЙ ТЫКВЫ

1 Разогрейте духовку до 200°C. Застелите противень пергаментной бумагой. Добавьте кабачок, морковь, лук-шалот и чеснок. Сбрызните маслом, кленовым сиропом, посолите и поперчите. Запекайте 30 минут или до готовности овощей.

2 Нагрейте в кастрюле 1 столовую ложку оливкового масла, добавьте помидоры и тмин. Тушите 5 минут. Когда овощи будут готовы, переложите их в кастрюлю и добавьте овощной бульон, кокосовое молоко и корицу.

3 Перемешайте и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите около 5 минут. Переложите в блендер и измельчите до кремообразной однородной консистенции или используйте погружной блендер прямо в кастрюле.

4 По желанию подавайте с сыром кесо фреско и зеленым луком.

Наслаждайтесь!

Этот материал предоставлен программой YMCA SNAP-Education при финансовой поддержке Программы дополнительной продовольственной помощи (SNAP) Министерства сельского хозяйства США. Министерство сельского хозяйства США предоставляет равные возможности всем желающим и является работодателем.

