



SUMMER VEGGIE SKEWERS

PREP TIME: 30 MIN

COOK TIME: 15 MIN

SERVES: 10-12

INGREDIENTS:

- 4 medium red onions
- 4 medium zucchini, sliced
- 2 red bell peppers
- 2 yellow or orange bell peppers
- 1 small eggplant, cut into 1 inch cubes
- Olive oil for brushing

Garlic Herb Sauce:

- $\frac{1}{3}$ cup olive oil
- 5 cloves garlic, minced
- 3 Tbs parsley, minced
- 3 Tbs cilantro, minced
- 1 tsp rosemary, minced
- salt & pepper to taste

DIRECTIONS:

1. Soak wooden skewers in water for 15 min. Prepare vegetables: Chop onion and bell pepper into 1 inch pieces, slice zucchini and cube eggplant.
2. Prepare sauce: In a medium bowl whisk together the olive oil, garlic, parsley, cilantro, rosemary salt and pepper.
3. Skewer the vegetables, alternating varieties. Lightly brush with olive oil. Grill 5–8 minutes per side until edges are browned. Remove and brush with garlic herb sauce.

More vegetables to try: corn, broccoli, tomatoes or mushrooms!

ENJOY!

This institution is an equal opportunity provider.



YMCA Boston Can Help You with SNAP

- Applying for SNAP
- Completing recertifications
- Submitting verification documents
- Case support
- Learning more about SNAP benefits and eligibility

For More Information:



Call/text: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

Why We Love This Recipe!

- **Vitamin and Minerals:** Summer squash is rich in vitamin C, vitamin B6, and vitamin B2– key vitamins that support immunity and energy.
- **Fiber:** Eggplant provides fiber to support digestion, stabilize blood sugar, and keep you feeling full.
- **Low Calorie:** A light, nutritious option that's great for weight management.
- **Versatile:** Easily customize with your favorite vegetables– perfect for boosting daily veggie intake!
- **Hydrating:** Summer squash and bell peppers are high in water content to help you stay hydrated– don't forget to drink water, too!





BROCHETAS DE VERDURAS DE VERANO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN. TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MIN.
PORCIONES: 10-12

INGREDIENTES:

- 4 cebollas rojas medianas
- 4 calabacines medianos, en rodajas
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos amarillos o naranjas
- 1 berenjena pequeña, cortada en cubos de 2,5 cm.
- Aceite de oliva para cepillarse

Salsa de hierbas y ajo:

- $\frac{1}{3}$ taza de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de romero picado
- sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Remoje las brochetas de madera en agua durante 15 minutos. Prepare las verduras: pique la cebolla y el pimiento en trozos de 2,5 cm, corte el calabacín en rodajas y la berenjena en cubos.
2. Prepara la salsa: En un bol mediano, bate el aceite de oliva, el ajo, el perejil, el cilantro, el romero, la sal y la pimienta.
3. Inserta las verduras en brochetas, alternando las variedades. Unta ligeramente con aceite de oliva. Asa a la parrilla de 5 a 8 minutos por cada lado, hasta que los bordes estén dorados. Retira y unta con salsa de ajo y hierbas.

Otras verduras para probar: ¡maíz, brócoli, tomates o champiñones!

¡DISFRUTAR!

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



YMCA Boston Puede Asistir con SNAP

- Aplicar a SNAP
- Completar el proceso de recertificación
- Presentar documentos de verificación
- Soporte con su caso
- Más información sobre los beneficios y requisitos de SNAP

Para mas información:



Llamada/mensaje:
857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

¡Por qué nos encanta esta receta!

- **Vitaminas y minerales:** El calabacín de verano es rico en vitamina C, vitamina B6 y vitamina B2, vitaminas clave que favorecen la inmunidad y la energía.
- **Fibra:** La berenjena aporta fibra para favorecer la digestión, estabilizar el azúcar en sangre y mantener la sensación de saciedad.
- **Bajo en calorías:** una opción ligera y nutritiva, ideal para controlar el peso.
- **Versátil:** personalízalo fácilmente con tus verduras favoritas: ¡perfecto para aumentar la ingesta diaria de verduras!
- **Hidratante:** El calabacín y los pimientos morrones tienen un alto contenido de agua, lo que te ayuda a mantenerte hidratado. ¡No olvides beber agua también!



BROCHÈT LEGIM ETE

TAN PREPARASYON: 30 MIN. TAN POU KWIT: 15 MIN. PÒSYON: 10-12

ENGREDYAN:

- 4 zonyon wouj mwayen
- 4 zukèini mwayen, koupe an tranch
- 2 piman wouj
- 2 piman jòn oswa zoranj
- 1 ti berejenn, koupe an kib 1 pous
- Lwil oliv pou bwose

Sòs lay ak zèb:

- $\frac{1}{3}$ tas lwil oliv
- 5 dan lay, koupe an ti moso
- 3 gwo kiyè pèsi, rache
- 3 gwo kiyè silantro, rache
- 1 ti kiyè rozmarin, rache
- sèl ak pwav selon gou

DIREKSYON:

1. Tranpe brochèt an bwa yo nan dlo pandan 15 minit. Prepare legim yo: Koupe zonyon ak piman an moso 1 pous, koupe zukini an tranch ak berejenn an kib.
2. Prepare sòs la: Nan yon bòl mwayen, melanje lwil oliv la, lay la, pèsi a, silantro a, sèl romarin nan ak pwav la.
3. Pike legim yo an brochèt, chanje varyete yo. Pase yon ti lwil oliv sou yo. Griye yo pandan 5-8 minit sou chak bò jiskaske bor yo vin mawon. Retire yo epi pase sòs lay sou yo.

Plis legim pou eseye: mayi, bwokoli, tomat oswa dyondyon!

PRAN PLEZI!



YMCA Boston Ka ede w ak SNAP

- Aplike pou SNAP
- Ranpli re-sètifikasyon yo
- Soumèt dokiman verifikasyon yo
- Sipò pou dosye yo
- Aprann plis bagay sou benefis SNAP yo ak kalifikasyon yo

Pou Plis Enfòmasyon:



Rele/Tèks: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Nou Pale Panyòl**

Poukisa nou renmen resèt sa a!

- Vitamin ak Mineral: Kalbas ete (summer squash) rich nan vitamin C, vitamin B6, ak vitamin B2—sa yo se vitamin esansyèl ki ranfòse sistèm iminitè a epi ki bay enèji.
- Fib: Berejenn bay fib ki ede nan dijesyon, ki estabilize nivo sik nan san, epi ki fè w santi w plen.
- Ba nan Kalori: Yon opsyon ki lejè e ki nourisan; li bon anpil pou kontwole pwa kò w.
- Versatil: Ou ka fasilman ajoute legim ou pi renmen ladan l—li pafè pou ogmante kantite legim ou manje chak jou!
- Idratan: Kalbas ete ak piman dous gen anpil dlo ladan yo, sa ki ede kò w rete idrate—men pa bliye bwè dlo tou!



ESPETINHOS DE LEGUMES DE VERÃO

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN. TEMPO DE COZIMENTO: 15 MIN.
RENDIMENTO: 10-12 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 4 cebolas roxas médias
- 4 abobrinhas médias, fatiadas
- 2 pimentões vermelhos
- 2 pimentões amarelos ou laranjas
- 1 berinjela pequena, cortada em cubos de 2,5 cm (1 polegada)
- Azeite de oliva para escovar os dentes.

Molho de alho e ervas:

- $\frac{1}{3}$ de xícara de azeite
- 5 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 3 colheres de sopa de coentro picado
- 1 colher de chá de alecrim picado
- Sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES:

1. Deixe os espetos de madeira de molho em água por 15 minutos. Prepare os legumes: pique a cebola e o pimentão em pedaços de 2,5 cm, fatie a abobrinha e corte a berinjela em cubos.
2. Prepare o molho: Em uma tigela média, misture o azeite, o alho, a salsa, o coentro, o alecrim, o sal e a pimenta.
3. Espete os legumes, alternando as variedades. Pincele levemente com azeite. Grelhe por 5 a 8 minutos de cada lado, até que as bordas estejam douradas. Retire e pincele com molho de alho e ervas.

Mais vegetais para experimentar: milho, brócolis, tomates ou cogumelos!

APROVEITAR!

Esta instituição oferece oportunidades iguais a todos.



YMCA Boston Pode te ajudar com o SNAP

- Solicitação do SNAP
- Conclusão das recertificações
- Envio de documentos de verificação
- Apoio ao caso
- Saiba mais sobre os benefícios e a elegibilidade do SNAP

Para mais informações:



**Chamada/mensagem de
texto: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org**

***Falamos espanhol**

Por que amamos esta receita!

- **Vitaminas e minerais:** A abobrinha de verão é rica em vitaminas C, B6 e B2 — nutrientes essenciais que favorecem a imunidade e a energia.
- **Fibras:** A berinjela fornece fibras que auxiliam na digestão, ajudam a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e promovem a sensação de saciedade.
- **Baixas calorias:** Uma opção leve e nutritiva, excelente para o controle de peso.
- **Versátil:** Fácil de personalizar com seus vegetais favoritos — perfeito para aumentar o consumo diário de legumes!
- **Hidratação:** A abobrinha de verão e os pimentões têm alto teor de água, ajudando a manter a hidratação — mas não se esqueça de beber água também!



夏季蔬菜串

准备时间：30分钟 烹饪时间：15分钟 份量：10-12人份

原料：

- 4个中等大小的红洋葱
- 4根中等大小的西葫芦，切片
- 2个红甜椒
- 2个黄色或橙色甜椒
- 1个小茄子，切成1英寸的立方体
- 橄榄油刷牙

蒜香草本酱：

- 三分之一杯橄榄油
- 5瓣蒜，切碎
- 3汤匙切碎的欧芹
- 3汤匙切碎的香菜
- 1茶匙切碎的迷迭香
- 盐和胡椒粉适量

说明：

1. 将木签浸泡在水中 15 分钟。准备蔬菜：将洋葱和甜椒切成 1 英寸的小块，将西葫芦切片，将茄子切丁。
2. 准备酱汁：在一个中等大小的碗中，将橄榄油、大蒜、欧芹、香菜、迷迭香、盐和胡椒粉搅拌均匀。
3. 将蔬菜交替串在烤串上，轻轻刷上一层橄榄油。每面烤5-8分钟，直至边缘呈金黄色。取出后刷上蒜香草本酱。

更多蔬菜推荐：玉米、西兰花、西红柿或蘑菇！

享受！



波士顿基督教青年会 (YMCA Boston) 可以帮助您 申请 **SNAP** 福利。

- 申请 **SNAP** (补充营养援助计划)
- 完成资格复审
- 提交证明文件
- 个案支持
- 了解更多关于 **SNAP** 福利和资格的信息

欲了解更多信息：



电话/短信：**857-291-2927**
SNAP@ymcaboston.org

*我们提供西班牙语服务

我们为什么喜爱这道食谱！

- 维生素与矿物质：夏南瓜富含维生素**C**、**B6**和**B2**，这些都是支持免疫力和提供能量的关键维生素。
- 膳食纤维：茄子含有膳食纤维，有助于促进消化、稳定血糖并增加饱腹感。
- 低热量：既清淡又营养，非常适合体重管理。
- 百搭多变：可轻松搭配您喜爱的蔬菜——是增加每日蔬菜摄入量的绝佳选择！
- 补水保湿：夏南瓜和甜椒水分含量高，有助于身体补水——当然，也别忘了多喝水！



أسياخ الخضار الصيفية

وقت التحضير: 30 دقيقة، وقت الطهي: 15 دقيقة، تكفي لـ: 10-12 شخصًا

مكونات:

- 4 بصلات حمراء متوسطة الحجم
- 4 حبات كوسا متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح
- حبتان من الفلفل الأحمر الحلو
- حبتان من الفلفل الحلو الأصفر أو البرتقالي
- حبة باذنجان صغيرة واحدة، مقطعة إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة
- زيت الزيتون للتنظيف بالفرشاة
- صلصة الثوم والأعشاب:
- ثلث كوب من زيت الزيتون
- 5 فصوص ثوم مفرومة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة
- ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المفروم
- ملح وفلفل حسب الرغبة

التعليمات:

1. انقع أسياخ الخشب في الماء لمدة 15 دقيقة. حضّر الخضار: قطع البصل والفلفل الحلو إلى قطع بحجم 1 بوصة، وقطّع الكوسا إلى شرائح، وقطّع الباذنجان إلى مكعبات.
2. تحضير الصلصة: في وعاء متوسط الحجم، اخفقي زيت الزيتون والثوم والبقدونس والكزبرة وإكليل الجبل والملح والفلفل معًا.
3. ضعي الخضار في أسياخ، مع الحرص على تنويع أنواعها. ادهنيها بقليل من زيت الزيتون. اشويها لمدة 5-8 دقائق لكل جانب حتى يصبح لون الحواف بنيًا ذهبيًا. ارفعيها من الشواية وادهنيها بصلصة الثوم والأعشاب.

المزيد من الخضراوات التي يمكنك تجربتها: الذرة، البروكلي، الطماطم أو الفطر!

يتمتع!

هذه المؤسسة توفر فرصًا متساوية للجميع.



جمعية الشبان المسيحية في بوسطن يمكنها مساعدتك في برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP)

التقديم لبرنامج المساعدة الغذائية التكميلية
(SNAP)

إكمال إجراءات إعادة التقييم

تقديم مستندات التحقق

دعم الحالة

التعرف على المزيد حول مزايا برنامج المساعدة
وشروط الأهلية (SNAP) الغذائية التكميلية

لمزيد من المعلومات:



للاتصال أو إرسال رسالة
نصية: 2927-291-857

SNAP@ymcaboston.org

نتحدث الإسبانية*

لماذا نحب هذه الوصفة!

- الفيتامينات والمعادن: يُعد القرع الصيفي غنياً وهي فيتامينات أساسية، (B2) و (B6) و (C) بفيتامينات تدعم المناعة ومستويات الطاقة
- الألياف: يوفر الباذنجان الألياف التي تدعم عملية الهضم وتساعد في ضبط مستويات السكر في الدم، وتمنحك شعوراً بالشبع
- قليل السعرات الحرارية: خيار خفيف ومغذٍ ومثالي للتحكم في الوزن
- متعدد الاستخدامات: يمكنك إضافة الخضروات المفضلة لديك بسهولة؛ فهو خيار رائع لزيادة حصتك اليومية من الخضروات
- مرطب للجسم: يتميز القرع الصيفي والفلفل الحلو بمحتوى عالٍ من الماء يساعدك في الحفاظ على رطوبة جسمك - ولا تنس شرب الماء أيضاً

