

SNACK BRIGHT. FEEL RIGHT.

Just like every good cook follows a recipe, your body needs the right ingredients to feel its best. Whether it's just a snack, or part of a meal, eating fruits and veggies from every color of the rainbow helps power your day.

BLUE/PURPLE

Recipe For: Better Mineral Absorption, Memory, Brain Function, and Digestion

Ingredients: Purple Asparagus, Purple Belgian Endive, Blackberries, Black Currants, Black Salsify, Blueberries, Purple Carrots, Cauliflower, Corn, Dried Plums, Eggplant, Elderberries, Purple Figs, Purple Grapes, Purple Peppers, Plums, Purple Potatoes, Raisins

GREEN

Recipe For: Better Immunity, Bones, Teeth, and Eyes

Ingredients: Green Apples, Artichokes, Arugula, Asparagus, Avocados, Green Beans, Broccoli, Broccoli Rabe, Brussels Sprouts, Green Cabbage, Cauliflower, Celery, Chayote Squash, Chinese Cabbage (Napa/Boc Choy), Cucumbers, Endive, Green Grapes, Honeydew Melon, Kiwifruit, Leafy Greens, Leeks, Lettuce, Limes, Okra, Green Onion, Peas, Green Pears, Green Pepper, Spinach, Zucchini

WHITE/BROWN

Recipe For: Better Immunity and Circulatory System

Ingredients: Bananas, Brown Pears, Cauliflower, Dates, Garlic, Ginger, Jicama, Lychee, Mushrooms, White Nectarines, Onions, Parsnips, White Peaches, White Potatoes, Shallots, Strawberries, Turnips

YELLOW/ORANGE

Recipe For: Heart, Eye, Immunity, Skin, and Digestion

Ingredients: Yellow Apples, Apricots, Yellow Beets, Butternut Squash, Cantaloupe, Carrots, Cauliflower, Yellow Figs, Grapefruit, Golden Kiwifruit, Kiwi, Lemon, Mangoes, Nectarines, Oranges, Papaya, Peaches, Yellow Pears, Yellow Peppers, Persimmons, Pineapples, Yellow Potatoes, Pumpkin, Rutabagas, Yellow Summer Squash, Sweet Corn, Sweet Potatoes, Tangerines, Yellow Tomatoes, Yellow Watermelon, Yellow Winter Squash

RED

Recipe For: Better Heart, Joints, and Memory

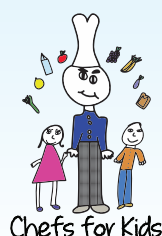
Ingredients: Red Apples, Beets, Blood Oranges, Red Cabbage, Cherries, Corn, Cranberries, Pink/Red Grapefruit, Red Grapes, Red Onions, Red Pears, Red Peppers, Pomegranates, Red Potatoes, Radicchio, Radishes, Raspberries, Rhubarb, Strawberries, Tomatoes, Watermelon

While you can eat produce raw, we metabolize these veggies better if cooked: asparagus, beet root, carrots, mushrooms, potatoes, spinach, sweet potatoes, tomatoes.



Four Basic Rules of Cooking

- ✓ **Clean** hands, tools, and surfaces regularly.
- ✓ **Separate** don't contaminate! Use different utensils for different foods.
- ✓ **Cook** to the right temperature.
- ✓ **Chill**, refrigerate perishable foods within two hours of cooking.



An EEO/AA institution. This institution is an equal opportunity provider.

Ready to Be the Chef?

Bring the Rainbow to Your Kitchen!

This recipe uses every color and is easy to make for siblings or the whole family. Remember the #1 rule in cooking: read the recipe all the way through before you begin!

RAINBOW REMIX STIR FRY

Ingredients

For Teriyaki Sauce

1/4 cup soy sauce
2 tablespoons honey
1/2 teaspoon ginger
2 cloves garlic, minced
1 tablespoon balsamic vinegar
1 tablespoon cornstarch
1/2 cup water

Ingredients

For Stir Fry

2 tablespoons olive oil
1/2 medium purple/red onion, diced
1 medium red bell pepper, deseeded and diced
1 & 1/2 cups chopped cabbage
1 cup canned corn, rinsed and drained
1 cup canned black beans, rinsed and drained
1 medium orange, peeled, deseeded and diced

Instructions

1. In a small saucepan, whisk together the soy sauce, honey, ginger, garlic, and balsamic vinegar, under low heat cook until the honey is blended. Mix the cornstarch in one tablespoon of water and add to the pan. Whisk until desired consistency, add one teaspoon of water if necessary if too thick. Set aside.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add onions and cook until they are just starting to become translucent, about 3 minutes.
3. Add bell pepper and cook for about 3 more minutes.
4. Add corn and cabbage to the pan and cook for another 4 minutes, stirring frequently.
5. Put black beans into the pan and add sauce. Stir to combine.
6. Serve warm and top with oranges, or mix them in.
7. Serve over cooked rice.

Tips:

No Beans? No Problem. Use any protein you like—or none at all.

Mix It Up! Swap fruits and veggies. Mango makes a great orange swap.



COME ADECUADAMENTE. SIÉNTETE BIEN.

Al igual que todo buen cocinero sigue una receta, tu cuerpo necesita los ingredientes adecuados para sentirse en forma. Ya sea en una merienda o como parte de una comida completa, consumir frutas y verduras de todos los colores del arcoíris te da la energía que necesitas para afrontar el día.

AZUL/MORADO

Mejorar: la Absorción de Minerales, Memoria, Función Cerebral y Digestión

Ingredientes: Espárragos Morados, Endivias/Radicchios Morados, Moras, Grosellas Negras, Salsifí Negro, Arándanos, Zanahorias Moradas, Coliflor, Maíz, Ciruelas Pasas, Berenjenas, Bayas De Sauco, Higos Morados, Uvas Moradas, Pimientos Morados, Ciruelas, Patatas Moradas, Pasas

VERDE

Mejorar: Sistema Inmunológico, Huesos, Dientes y Vista

Ingredientes: Manzanas Verdes, Alcachofas, Rúcula, Espárragos, Aguacates, Ejotes Verdes, Brócoli, Brócoli Rapini, Coles De Bruselas, Repollo Verde, Coliflor, Apio, Chayote, Col China, Pepinos, Endivias, Uvas Verdes, Melón Verde, Kiwi, Verduras De Hoja Verde, Cebollín, Lechuga, Lima Limón, Quimbombó, Cebolla Larga, Chicharos, Peras Verdes, Pimiento Verde, Espinacas, Calabacín Verde

BLANCO/MARRÓN

Mejorar: el Sistema Inmunológico y Circulatorio

Ingredientes: Plátanos, Peras, Coliflor, Dátiles, Ajo, Jengibre, Jícama, Lichi, Champiñones, Nectarinas Blancas, Cebollas, Chirivía, Melocotones Blancos, Patatas Blancas, Echalote, Fresas, Nabos

AMARILLO/ANARANJADO

Mejorar: Corazón, Vista, Sistema Inmunológico, Piel y Digestión

Ingredientes: Manzanas Amarillas, Albaricoques, Remolachas Amarillas, Calabaza Moscada, Melón, Zanahorias, Coliflor, Higos Amarillos, Pomelo, Kiwi Dorado, Kiwi, Limón, Mangos, Nectarinas, Naranjas, Papaya, Melocotones, Peras Amarillas, Pimientos Amarillos, Persimones, Piñas, Patatas Amarillas, Calabaza, Nabos, Calabacín Amarillo, Maíz Dulce, Camotes, Mandarinas, Tomates Amarillos, Sandía Amarilla, Calabaza Estrella

ROJO

Mejorar: Mejorar Corazón, Articulaciones y Memoria

Ingredientes: Manzanas Rojas, Remolachas, Naranjas Rojas, Col Roja, Cerezas, Maíz, Arándanos, Pomelo Rosa/Rojo, Uvas Rojas, Cebollas Rojas, Peras Rojas, Pimientos Rojos, Granadas, Patatas Rojas, Radicchio, Rábanos, Frambuesas, Ruibarbo, Fresas, Tomates, Sandía

Aunque puedes comer vegetales crudos, metabolizamos mejor estas verduras si las cocinamos: espárragos, remolacha, zanahorias, champiñones, patatas, espinacas, papas dulces, tomates.



Recuerda las Cuatro Reglas Básicas de la Cocina

- ✓ **Lávate** las manos, los utensilios y las superficies con regularidad.
- ✓ **¡Separa los alimentos para evitar la contaminación!** Usa utensilios diferentes para cada tipo de alimento.
- ✓ **Cocina** a la temperatura adecuada.
- ✓ **Refrigera** los alimentos perecederos en un plazo de dos horas después de cocinarlos.

Listo para Convertirte en Chef? ¡Trae el Arcoíris a tu Cocina!

Esta receta utiliza todos los colores y es fácil de preparar para tus hermanos o para toda la familia. Recuerda la regla número uno en la cocina es leer la receta completa antes de empezar!

ARCOÍRIS SALTEADO REMIX



Ingredientes Para la Salsa Teriyaki

1/4 taza de salsa de soja
2 cucharadas de miel
1/2 cucharadita de jengibre
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de maicena
1/2 taza de agua

Para el Salteado

2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cebolla morada mediana, picada
1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
1 & 1/2 tazas de col picada
1 taza de maíz enlatado, enjuagado y escurrido
1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
1 naranja mediana, pelada, sin semillas y picada

Instrucciones

1. En una cacerola pequeña, bate la salsa de soja, la miel, el jengibre, el ajo y el vinagre balsámico a fuego lento hasta que la miel se disuelva por completo. Disuelve la maicena en una cucharada de agua y agrégala a la cacerola. Bate hasta obtener la consistencia deseada; si está demasiado espesa, añade una cucharadita de agua. Ponla a un lado.
2. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina hasta que se vean transparentes, aproximadamente 3 minutos.
3. Añade el pimiento y cocina durante unos 3 minutos más.
4. Añade el maíz y la col a la sartén y cocina durante otros 4 minutos, removiendo con frecuencia.
5. Añade los frijoles negros a la sartén y vierte la salsa. Remueve para que se integren bien los ingredientes.
6. Sirve caliente y decora con rodajas de naranja o mézclalas con el resto de los ingredientes.
7. Sirve sobre arroz cocido.

Consejos:

¿No Tienes Frijoles? ¡No Hay Problema! Usa cualquier proteína que te guste... o ninguna.
¡Varía los Ingredientes! Cambia las frutas y verduras. El mango es una excelente alternativa a la naranja.