

Food Storage Tips

While millions of Americans struggle to put food on the table, 30-40% of our entire food supply gets wasted on a daily basis. Learning how to properly store your food minimizes food waste and keeps your produce fresher for longer. Here are a few storage hacks that will make your food last twice as long:

1. Wash your fruits in vinegar as soon as possible to keep them from getting moldy. Use one part vinegar to 10 parts water.
2. Make sure to refrigerate food items that require a cold temperature as soon as possible. It is recommended to store meat, seafood, eggs, milk, produce, and other perishable foods in the refrigerator or freezer within two hours of purchase or within one hour if the temperature outside is above 90 degrees.
3. Store your potatoes and onions separately to keep them from spoiling. Onions produce and emit a gas that speeds up the ripening process and can cause nearby potatoes to rot and spoil more quickly.
4. Store potatoes in a cool, dry place away from light. When stored properly, potatoes can last four to six months.
5. Store tomatoes with the stem side facing down to make them last longer.
6. Store herbs in glass jars with water covering the stems. Make sure to change the water every few days.
7. Wrap your leafy vegetables in a paper towel and keep them in a sealed bag.
8. Avoid storing milk in the refrigerator door. The door is where the temperature is the warmest and tends to fluctuate the most. Store milk in the back and bottom portion of your fridge, where temperatures are the coldest.

Consejos Para Conservar Alimentos

Mientras millones de estadounidenses luchan por llevar comida a la mesa, entre 30 a 40% de todos nuestros alimentos se desperdician a diario. Aprender a almacenar correctamente los alimentos minimiza el desperdicio y mantiene los productos frescos durante más tiempo. Aquí hay algunos trucos de conservación que harán que tus alimentos duren el doble:

1. Lava la fruta en vinagre lo antes posible para evitar que se vuelva mohosa. Utiliza una parte de vinagre por cada 10 partes de agua.
2. Asegúrate de refrigerar lo antes posible los alimentos que requieran una temperatura fría. Se recomienda guardar la carne, el marisco, los huevos, la leche, los productos agrícolas y otros alimentos perecederos en la nevera o el congelador en las dos horas siguientes a su compra o en una hora si la temperatura exterior supera los 90 grados.
3. Guarde las patatas y las cebollas por separado para evitar que se estropeen. Las cebollas producen y emiten un gas que acelera el proceso de maduración y puede hacer que las patatas cercanas se pudran y estropeen más rápidamente.
4. Guarde las patatas en un lugar fresco y seco, lejos de la luz. Bien almacenadas, las patatas pueden durar de cuatro a seis meses.
5. Guarde los tomates con el tallo hacia abajo para que duren más.
6. Guarda las hierbas aromáticas en tarros de vidrio con agua que cubra los tallos. Asegúrate de cambiar el agua cada pocos días.
7. Envuelve las verduras de hoja en una toalla de papel y guárdalas en una bolsa sellada.
8. Evita guardar la leche en la puerta de la nevera. La puerta es donde la temperatura es más cálida y tiende a fluctuar más. Guarda la leche en la parte trasera o inferior de la nevera, donde la temperatura es más fría.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
ZANAHORIAS
VEGETABLE SPOTLIGHT:
CARROT**



BROOKLYN GRANGE

ADVANCING OUR UNITY

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming

FAMILY HEALTH CENTERS

Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School

EARTH MATTER

OUR VEGETABLE CONNECTION

Zanahorias Asadas

Roasted Carrots

Ingredientes:

- 6 zanahorias medianas, peladas y cortadas por la mitad a lo largo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de yogur griego natural
- ½ cucharadita de ralladura de lima
- 1 lima, en jugo
- ¼ taza de cilantro fresco, picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 jalapeño, en rodajas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450F. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear forrada con una estera para hornear.
2. Mezcle el comino, el chile en polvo, el orégano, el ajo en polvo y el pimentón.
3. Rocíe las zanahorias con aceite de oliva y vierta la mezcla de especias uniformemente sobre las zanahorias. Usa tus manos para esparcir las especias y el aceite de manera uniforme sobre las zanahorias.
4. Hornee las zanahorias durante ~ 16 minutos, volteándolas hasta la mitad. Las zanahorias deben estar tiernas después de hornearlas.
5. Combine el yogur griego, el jugo y la ralladura de lima, el ajo y el cilantro en un tazón pequeño.
6. Para servir, transfiera las zanahorias a un plato. Rocíe la salsa de yogur griego encima y adorne con cilantro fresco y rodajas de jalapeño. ¡Disfrutar!

INGREDIENTS:

- 6 medium carrots, peeled and sliced in half lengthwise
- 1 tsp ground cumin
- ½ tsp chili powder
- ½ tsp dried oregano
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp smoked paprika
- 2 tbsp olive oil
- ½ cup plain Greek yogurt
- ½ tsp lime zest
- 1 lime, juiced
- ¼ cup fresh cilantro, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1 jalapeno, sliced



INSTRUCTIONS:

1. Preheat the oven to 450F. Arrange carrots on a baking sheet lined with a baking mat.
2. Mix together the cumin, chili powder, oregano, garlic powder, and paprika.
3. Drizzle the carrots with olive oil and pour the spice mixture evenly over the carrots. Use your hands to spread the spices and oil evenly over the carrots.
4. Bake the carrots for ~16 minutes, flipping halfway. The carrots should be fork tender after baking.
5. Combine the Greek yogurt, lime juice and zest, garlic, and cilantro in a small bowl.
6. To serve, transfer the carrots to a plate. Drizzle the Greek yogurt sauce on top and garnish with fresh cilantro and jalapeno slices. Enjoy!