

# Senior & WIC Farmers' Market Nutrition Programs

What can you do with your Farmers' Market produce?

## Beet Orange Salad

*Recipe Courtesy of North*

*Coast Opportunities*

(Serves 2)

- 3 medium beets
- 2 tsp olive oil
- 1 orange
- 1 tsp each lemon juice, balsamic vinegar, and honey
- Salt and pepper to taste
- ¼ tsp dry mustard
- 3 Tbsp dried cranberries

1. Preheat oven to 375° F
2. Clean and trim beets, drizzle with 1 tsp oil, wrap in foil and roast for 30 – 60 minutes
3. Cool, then peel, and cut into wedges
4. Peel and section orange
5. In a blender, combine juice, vinegar, honey, lemon juice, dry mustard and salt and pepper
6. Blend until combined, slowly drizzle in remaining teaspoon of oil
7. Combine dressing with beets, oranges, and cranberries



## Sunshine Salad

*Recipe courtesy of MyPlate.gov*

(Serves 5)

- 5 cups baby spinach leaves
- ½ red onion, sliced
- ½ red pepper, sliced
- 1 cucumber, sliced
- 2 oranges, peeled and cut into bite-sized pieces
- ⅓ cup vinaigrette dressing

1. Put all ingredients in a large bowl, toss to combine

## Cucumber Salad with Tomatoes

*Recipe courtesy of Pennsylvania*

*Harvest of the Month*

(Serves 4)

- 2 cups cucumber, diced
- 1 cup tomato, diced
- ¼ cup sweet onion, diced
- 2 cups, couscous or rice, cooked
- 2 tsp dill, chopped (fresh or dried)
- ¼ cup Italian salad dressing

1. Toss all ingredients together in a bowl
2. Chill for one hour to meld flavors
3. Season with salt and pepper as needed and serve



## Tomato Corn Salad

*Recipe adapted from TDA's Farm Fresh Cooking for the Seasons*

(Serves 6)

- 18 oz sweet corn kernels
- 20 oz cherry tomatoes, halved
- ½ cup olive oil
- 2 Tbsp cider or red wine vinegar
- Salt and pepper to taste
- ½ cup fresh basil, julienned

1. Whisk oil, vinegar, salt and pepper in a large bowl
2. Add corn and cherry tomatoes to the bowl, toss gently
3. Sprinkle with basil before serving



## Somali Summer Salad

Recipe courtesy of MyPlate.gov

(Serves 4)

- 1 1/2 Tbsp olive oil
- 1 1/2 tsp lemon juice
- 1 apple, diced
- 1 green pepper, diced
- 2 tomatoes, diced
- 1 cucumber, diced
- Salt and pepper to taste

1. Combine oil and lemon juice in a large bowl
2. Add fruit and vegetables to bowl
3. Season to taste
4. Toss to combine
5. Serve chilled
6. Best served within 24 hours

## Ranch Slaw

Recipe adapted from TDA's Farm Fresh

Cooking for the Seasons

(Serves 5)

- 1/4 cup each plain yogurt and mayonnaise
- 1 tsp cider vinegar
- 1/2 tsp each onion powder, garlic powder, and dried parsley
- 2 ribs celery, diced
- 5 oz carrots, shredded
- Salt and pepper to taste

1. In a large mixing bowl, whisk together mayo, yogurt, vinegar, and seasonings
2. Add celery and carrots, combine to coat thoroughly

## Spiced Carrot Salad

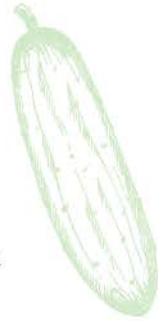
Recipe adapted from TDA's Farm Fresh

Cooking for the Seasons

(Serves 5)

- 1 granny smith apple, cored and diced
- 1 lb. shredded carrots
- 1/2 cup dried cranberries
- 3/4 cup orange juice
- 3 Tbsp cider vinegar
- 1 clove garlic, minced
- 1/2 tsp dried ginger
- 1/4 tsp each ground cumin and cinnamon
- 1 Tbsp light brown sugar
- 1/4 cup vegetable oil
- Salt and pepper to taste
- 1/4 cup chopped parsley or cilantro

1. Whisk together orange juice, sugar, vinegar, garlic, ginger, spices, oil, salt and pepper until sugar is dissolved
2. Combine carrots, cranberries, and apple into a bowl
3. Pour dressing over the carrots and fruits
4. Toss to combine; sprinkle with parsley or cilantro before serving



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**COMMISSIONER SID MILLER**

Fraud Hotline: 1-866-5-FRAUD-4 or 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711  
Toll Free: (877) TEX-MEAL | For the hearing impaired: (800) 735-2989 (TTY)



Food and Nutrition Division  
www.SquareMeals.org

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 4/01/2024  
S/FMNP

# Programa WIC y Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para Adultos Mayores

¿Qué puede hacer con los productos agrícolas de su mercado de agricultores?

## Ensalada de betabel y naranja

Receta cortesía de North Coast Opportunities  
(2 porciones)

- 3 betables medianos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 naranja
- 1 cucharadita de jugo de limón, vinagre balsámico y miel (de cada uno)
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cucharadita de mostaza deshidratada
- 3 cucharadas de arándanos rojos deshidratados

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Limpie y pèle las betables, salpique con 1 cucharadita de aceite, envuélvalas en papel de aluminio y ase durante 30 a 60 minutos.
3. Dejar enfriar; luego pele y corte en gajos.
4. Pele y seccione la naranja.
5. En una licuadora, combine el jugo, el vinagre, la miel, el jugo de limón, la mostaza deshidratada, sal y pimienta.
6. Licúe hasta que se combinen; salpique lentamente con la cucharadita restante de aceite.
7. Combine el aderezo con las betables, la naranja y los arándanos rojos.

## Ensalada de tomate y maíz

Receta adaptada de Farm Fresh Cooking for the Seasons del TDA  
(6 porciones)

- 18 oz. de granos de maíz dulce
- 20 oz. de tomates cherry cortados en mitades
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra o de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de albahaca fresca cortada en julianas

1. Bata el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta en un tazón grande.
2. Agregue el maíz y los tomates cherry al tazón; revuelva suavemente.
3. Espolvoree con albahaca antes de servir.

## Ensalada *sunshine*

Receta cortesía de MyPlate.gov  
(5 porciones)

- 5 tazas de hojas de espinaca tierna
- ½ cebolla morada en rodajas
- ½ pimiento rojo en rodajas
- 1 pepino cohombro en rodajas
- 2 naranjas peladas y cortadas en trozos pequeños
- ⅓ de taza de aderezo de vinagreta

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y revuelva para combinar.

## Ensalada de pepino cohombro con tomates

Receta cortesía de Pennsylvania Harvest of the Month  
(4 porciones)

- 2 tazas de pepino cohombro troceado
- 1 taza de tomate troceado
- ¼ de taza de cebolla dulce troceada
- 2 tazas de cuscús o arroz cocido
- 2 cucharaditas de eneldo cortado (fresco o deshidratado)
- ¼ de taza de aderezo italiano para ensaladas

1. Revuelva todos los ingredientes en un tazón.
2. Enfríe durante una hora para fusionar sabores.
3. Condimente con sal y pimienta según sea necesario y sirva.



## Ensalada de verano somalí

Receta cortesía de MyPlate.gov

(4 porciones)

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharaditas de jugo de limón
- 1 manzana troceada
- 1 pimiento verde troceado
- 2 tomates troceados
- 1 pepino cohombro troceado
- Sal y pimienta al gusto

1. Combine el aceite y el jugo de limón en un tazón grande.
2. Agregue las frutas y verduras al tazón.
3. Condimente al gusto.
4. Revuelva para combinar
5. Sirva frío.
6. Se recomienda servir en un lapso 24 horas.

## Ensalada de repollo ranchero

Receta adaptada de Farm Fresh Cooking

for the Seasons del TDA

(5 porciones)

- ¼ de taza de yogur natural y mayonesa (de cada uno)
- 1 cucharadita de vinagre de sidra
- ½ cucharadita de cebolla en polvo, ajo en polvo y perejil deshidratado (de cada uno)
- 2 nervaduras de apio troceadas
- 5 oz. de zanahorias ralladas
- Sal y pimienta al gusto

1. En un tazón grande, bata la mayonesa, el yogur, el vinagre y los condimentos.
2. Agregue el apio y las zanahorias; combine para recubrir completamente.

## Ensalada de zanahoria con especias

Receta adaptada de Farm Fresh Cooking for the Seasons del TDA

(5 porciones)

- 1 manzana Granny Smith, sin corazón y troceada
- 1 lb de zanahorias ralladas
- ½ taza de arándanos rojos deshidratados
- ¾ de taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de jengibre deshidratado
- ¼ de cucharadita (cada uno) de comino molido y canela
- 1 cucharada de azúcar morena clara
- ¼ de taza de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de perejil o cilantro cortado

1. Bata el jugo de naranja, el azúcar, el vinagre, el ajo, el jengibre, las especias, el aceite, sal y pimienta hasta que se disuelva el azúcar.
2. Combine las zanahorias, los arándanos rojos y la manzana en un tazón.
3. Vierta el aderezo sobre las zanahorias y las frutas.
4. Revuelva para combinar; espolvoree con perejil o cilantro antes de servir.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711  
Número gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



Food and Nutrition Division  
www.SquareMeals.org

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Updated 4/01/2024  
S/FMNP