

HEALTHY TIP:

DIFFERENT CUISINES

Healthy eating is a part of every culture. Different cultures use different fruits and vegetables from the area of the world that they come from.

You can bring these worldly flavors to your own table!

AFRICAN:

- Herbs/Spices: Ginger, cumin, garlic, parsley
- Produce: Eggplant, okra, onions, carrots, potatoes, cauliflower, bananas, coconut, plantains, baobab fruit
- Healthy Dish: Moroccan carrot and orange salad, vegetable tagine with olives, plantains, greens

AMERICAN:

- Herbs/Spices: Pepper
- Produce: Corn, potatoes, broccoli, carrots, summer squash, tomato, watermelon, peaches, grapes, melon, oranges, strawberries
- Healthy Dish: Baked sweet potato, fruit and vegetable smoothies, corn succotash

ASIAN:

- Herbs/Spices: Pepper, cayenne, five-spice, garlic, ginger, rice wine vinegar, roasted sesame oil, soy sauce
- Produce: Bell peppers, broccoli, cabbage, carrots, corn, green onion, lime, mushroom, onion, snap peas, winter squash, ears, dragon fruit, lychee, figs
- Healthy Dish: Asian stir-fry, exotic fruit salad, steamed bok choy and broccoli

FRENCH:

- Herbs/Spices: Marjoram, sage, tarragon, chives, chervil, parsley
- Produce: Tomatoes, artichokes, asparagus, cucumbers, fennel, apples, cherries, pears, oranges, grapes
- Healthy Dish: Ratatouille, vegetable omelette, spinach and asparagus quiche

GREEK:

- Herbs/Spices: Oregano, thyme, sage, mint, cloves, cumin, cinnamon
- Produce: Tomatoes, green peppers, onions, cucumbers, cabbage, carrots, watermelon, honeydew, apples, pears
- Healthy Dish: Greek salad, Greek-style green beans, hummus, cucumber and tomato salad

INDIAN:

- Herbs/Spices: Cardamom, clove, cumin, coriander, turmeric
- Produce: Eggplant, okra, potatoes, green peas, butternut squash, mangoes, grapes, apples, guava, banana
- Healthy Dish: Vegetable curry, tandoori chicken, mango lassi

ITALIAN:

- Herbs/Spices: Basil, pepper, garlic, oregano, thyme
- Produce: Artichoke, eggplant, olive, onion, tomato, zucchini, apples, cherries, figs, grapes, lemons
- Healthy Dish: Pasta primavera w/ tomato sauce, Sicilian eggplant caponata, veggie lasagna

LATIN:

- Herbs/Spices: Pepper, cayenne, cilantro, coriander, cumin, garlic, oregano, paprika
- Produce: Bell peppers, carrots, corn, green onion, jalapeno, jicama, lime, mushroom, onion, poblano pepper, radish, tomato, pineapple, mango, banana, watermelon, melon, papaya
- Healthy Dish: Nopales salad, guacamole, black bean and grilled veggie tacos

SPANISH:

- Herbs/Spices: Saffron, laurel, garlic, rosemary, tarragon, anise, cinnamon
- Produce: Tomatoes, bell peppers, potatoes, zucchini. Grapes, lemons, oranges, strawberries
- Healthy Dish: Gazpacho, escalivada, tortilla española

*When it comes to foods of different cultures, be adventurous!
Trying new flavors is exciting and delicious.*

CONSEJOS SALUDABLES:

DIFERENTES TIPOS DE COCINA

Comer saludable es parte de cada cultura. Todas las culturas usan diferentes frutas y vegetales que provienen del lugar del mundo de donde son. Usted puede llevar esos sabores a su mesa!

AFRICANA:

- Hierbas/Espicias: Jengibre, comino, ajo, perejil
- Frutas y Verduras: Berenjena, oca, cebolla, zanahoria, papas, coliflor, bananas, coco, plátanos, fruta baobab
- Platos Saludables: Ensalada de zanahoria y naranja marroquí, tagine vegetal con aceitunas, plátanos, verdes

AMERICANA:

- Hierbas/Espicias: Pimiento
- Frutas y Verduras: Maíz, papas, brócoli, zanahorias, calabaza de verano, tomate, sandía, melocotones, uvas, melón, naranjas, fresas
- Platos Saludables: Batata horneada, licuados de frutas y verduras, maíz desgranado

ASIÁTICA:

- Hierbas/Espicias: Pimienta, cayena, cinco especias, ajo, jengibre, vinagre de arroz, aceite de ajonjolí rostizado, salsa de soja
- Frutas y Verduras: Pimientos, brócoli, repollo, zanahorias, maíz, cebolla verde, limón, champiñones, cebolla, guisantes, calabaza de invierno, fruta oreja, pitahaya, lichi, higos
- Platos Saludables: Sofritos asiáticos, ensaladas de frutas exóticas, repollo chino y brócoli al vapor

FRANCESA:

- Hierbas/Espicias: Mejorana, salvia, estragón, cebollino, perifollo, perejil
- Frutas y Verduras: Tomate, alcachofa, espárragos, pepinos, hinojo, manzanas, cerezas, peras, naranjas, uvas
- Platos Saludables: Ratatouille (pisto), tortilla de vegetales, quiche de espinacas y espárragos

GRIEGO:

- Hierbas/Espicias: Orégano, tomillo, salvia, menta, clavos de olor, comino, canela
- Frutas y Verduras: Tomate, pimientos verdes, cebollas, pepinos, repollo, zanahorias, sandía, melón verde, manzanas, peras
- Platos Saludables: Ensalada griega, ejotes al estilo griego, humus, ensalada de tomate y pepino

DE LA INDIA:

- Hierbas/Espicias: Cardamomo, clavos de olor, comino, cilantro, cúrcuma
- Frutas y Verduras: Berenjena, oca, papas, guisantes, calabaza, mangos, uvas, manzanas, guayaba, banana
- Platos Saludables: Curry de vegetales, pollo tandoori, lassi de mango

ITALIANA:

- Hierbas/Espicias: Albahaca, pimienta, ajo, orégano, tomillo
- Frutas y Verduras: Alcachofa, berenjena, aceituna, cebolla, tomate, calabacín, manzanas, cerezas, higos, uvas, limones
- Platos Saludables: Pasta primavera con salsa de tomate, caponata Siciliana de berenjenas, lasaña de vegetales

LATINA:

- Hierbas/Espicias: Pimienta, cayena, cilantro, culantro, comino, ajo, orégano, pimentón molido
- Frutas y Verduras: Pimientos, zanahorias, maíz, cebolla verde, jalapeño, jicama, limón, champiñones, cebolla, pimiento poblano, rábano, tomate, piña, mango, banana, sandía, melón, lechosa/papaya
- Platos Saludables: Ensalada de nopales, guacamole, tacos de frijoles y vegetales a la parrilla

ESPAÑOLA:

- Hierbas/Espicias: Azafrán, laurel, ajo, romero, estragón, anís, canela
- Frutas y Verduras: Tomate, pimientos, papas, calabacín, uvas, limones, naranjas, fresas
- Platos Saludables: Gazpacho, escalivada, tortilla española

¡Cuando se trata de comida de diferentes culturas, sea aventurero! Probar nuevos sabores es excitante y delicioso.



brighterbites®

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites