

Senior & WIC Farmers' Market Nutrition Programs

What can you do with your Farmers' Market produce?

Vegetable Quesadilla

Recipe adapted from Michigan Harvest of the Month
(Serves 4)

- 1/2 cup green pepper, diced
 - 1/2 cup corn kernels, thawed
 - 1/2 cup green onions, sliced
 - 1/2 cup tomato, diced
 - 2 Tbsp cilantro, minced
 - 4 flour tortillas
 - 1/2 cup shredded cheese of your choice
1. Coat medium skillet with non-stick cooking spray
 2. Sauté bell pepper and corn over medium heat until softened
 3. Add green onion and tomato, cook until heated through, sprinkle in cilantro, remove from pan
 4. Heat 2 tortillas in skillet over high heat
 5. Distribute equal amounts cheese and vegetables on each tortilla, top with remaining tortillas
 6. Heat until cheese is melted, turning once to brown evenly



Vegetable Wrap

Recipe adapted from USDA
(Serves 5)

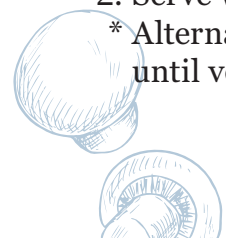
- 1/4 cup ranch dressing
 - 1 Tbsp canola oil
 - 1 12 oz. pkg tofu, drained, pressed, and cut into 1/2 inch cubes
 - 1 Tbsp chipotle spice or spice mix of your choice
 - 2 oz. romaine lettuce, shredded
 - 1 green bell pepper, sliced
 - 1/4 cup onion, diced
 - 2 oz. shredded carrots
 - 2 oz. cucumber, sliced
 - 5 8-inch flour tortillas (whole-grain)
1. Season tofu with chipotle spice. Refrigerate and let marinate for 20 minutes
 2. Heat oil in a large skillet over medium high heat. Add tofu and sauté until tofu is lightly browned
 3. Remove tofu from pan and set aside to cool
 4. Once tofu is cool, combine all ingredients except tortillas in a bowl
 5. Portion the tofu and vegetables into the tortillas, fold to make a wrap



Vegetable Kabobs and Dip

Recipe adapted from Michigan Harvest of the Month
(Serves 4)

- 1 zucchini, cut into 1/2 inch slices
 - 1 yellow squash, cut into 1/2 inch slices
 - 8 whole cherry tomatoes
 - 8 whole mushrooms
 - 1 cup vegetable dip
 - 8 wood or metal skewers
1. Thread vegetables onto skewers, alternating by color
 2. Serve with vegetable dip
- * Alternate: skewers can be grilled or roasted until vegetables are soft, then served with dip



Squash Salsa

Recipe adapted from MyPlate.gov
(Serves 4)

- 3 oz. canned black beans, rinsed and drained
- 2 tomatoes, seeded and diced
- ½ green pepper, diced
- ¼ cup red onion, minced
- ½ cup summer squash, diced
- 2 tsp red wine vinegar
- ½ tsp adobo seasoning
- 2 tsp lemon or lime juice
- Fresh cilantro or dried parsley to taste



1. Combine all ingredients in a bowl
2. Let sit for 30 minutes to meld flavors
3. Serve with tortilla chips

Cantaloupe Salsa

Recipe adapted from
Lake County Harvest of the Month
(Serves 4)

- 1 medium cantaloupe, peeled, seeded, and diced
- 2 Tbsp minced red onion
- ½ medium cucumber, diced
- 2 Tbsp diced red bell pepper
- 3 Tbsp minced cilantro
- 1 jalapeño, seeded and minced (optional)
- 2 Tbsp lime juice
- Salt to taste

1. Combine all ingredients in a bowl
2. Taste to adjust seasoning, if necessary
3. Serve with tortilla chips, grilled chicken, or fish



Cheesy Zucchini Dip

Recipe adapted from Michigan Harvest of the Month
(Serves 4)

- 2 medium zucchini, shredded
- 1 medium yellow squash, shredded
- 2 medium tomatoes, diced
- 2 Tbsp basil, chopped
- 8 oz. cream cheese, cubed
- 2 cloves garlic, minced
- Salt and pepper to taste

1. Combine garlic, basil, and tomatoes in a large pot over medium heat. Cover and simmer until mixture looks like tomato sauce
2. Add zucchini and yellow squash, stir to combine, cook until squashes are fully softened, stirring occasionally
3. Remove from heat, season with salt and pepper
4. Add cream cheese and stir until melted, if too thick, add a bit of hot water to reach desired consistency
5. Serve hot



Food and Nutrition Division
www.SquareMeals.org

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)

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



Updated 5/01/2024
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?

Quesadilla de verduras

Receta adaptada de Michigan Harvest of the Month
(4 porciones)

- 1/2 taza de pimiento verde troceado
 - 1/2 taza de granos de maíz descongelados
 - 1/2 taza de cebollín en rodajas
 - 1/2 taza de tomate troceado
 - 2 cucharadas de cilantro picado
 - 4 tortillas de harina
 - 1/2 taza de queso rallado de su preferencia
1. Recubra una sartén mediana con aerosol antiadherente para cocinar.
 2. Saltee el pimiento **morrón** y el maíz a fuego medio hasta que se ablanden.
 3. Agregue el cebollín y el tomate, cocine hasta que burbujeen, espolvoree el cilantro y retire de la sartén.
 4. Caliente dos tortillas en una sartén a fuego alto.
 5. Distribuya cantidades iguales de queso y verduras en cada tortilla y cubra con las tortillas restantes.
 6. Caliente hasta que el queso se derrita, volteándolo una vez para que se dore de manera uniforme.

Dip y kabob de verduras

Receta adaptada de Michigan Harvest of the Month
(4 porciones)

- 1 zapallo italiano cortado en rodajas de 1/2 pulgada
 - 1 calabacín amarillo cortado en rodajas de 1/2 pulgada
 - 8 tomates cherry enteros
 - 8 champiñones enteros
 - 1 taza de dip de verduras
 - 8 brochetas de madera o metal
1. Ensarte verduras en las brochetas, alternando por color.
 2. Sirva con el dip de verduras
- * Alternativa: las brochetas se pueden asar (convencionalmente o a la parrilla) hasta que las verduras estén blandas; luego, sirva con el dip.

Wrap de verduras

Receta adaptada del USDA
(5 porciones)

- 1/4 de taza de aderezo ranchero
 - 1 cucharada de aceite de canola
 - 1 paquete de 12 oz. de tofu escurrido, prensado y cortado en cubos de 1/2 pulgada
 - 1 cucharada de especias de chipotle o mezcla de especias de su preferencia
 - 2 oz. de lechuga romana rallada
 - 1 pimiento **morrón** verde en rodajas
 - 1/4 de taza de cebolla troceada
 - 2 oz. de zanahorias ralladas
 - 2 oz. de pepino cohombro en rodajas
 - 5 tortillas de harina de 8 pulgadas (integrales)
1. Condimente el tofu con especias de chipotle. Refrigere y deje marinar por 20 minutos.
 2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el tofu y saltee hasta que esté ligeramente dorado.
 3. Retire el tofu de la sartén y déjelo enfriar.
 4. Una vez que el tofu esté frío, combine todos los ingredientes en un tazón, excepto las tortillas.
 5. Divida el tofu y las verduras en las tortillas; dóblelas para formar un wrap.

Salsa de calabacín

Receta adaptada de MyPlate.gov
(4 porciones)

- 3 oz. de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 2 tomates, sin semillas y troceados
- ½ pimiento verde troceado
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- ½ taza de calabacín de verano troceado
- 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
- ½ cucharadita de adobo
- 2 cucharaditas de jugo de limón o lima
- Cilantro fresco o perejil deshidratado al gusto

1. Combine todos los ingredientes en un tazón.
2. Deje reposar durante 30 minutos para fusionar los sabores.
3. Sirva con totopos.

Salsa de melón cantalupo

Receta adaptada de Lake County Harvest of the Month
(4 porciones)

- 1 melón cantalupo mediano, pelado, sin semillas y troceado
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- ½ pepino cohombro mediano y troceado
- 2 cucharadas de pimiento morrón rojo troceado
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1 jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Sal al gusto

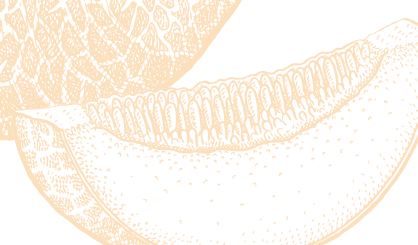
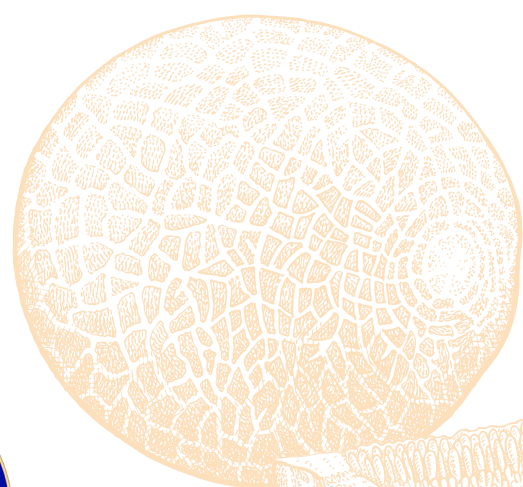
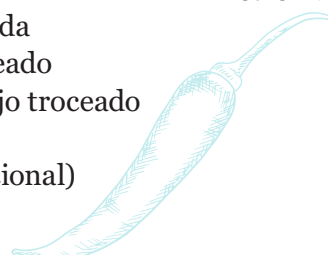
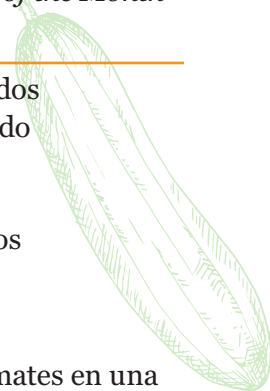
1. Combine todos los ingredientes en un tazón.
2. Pruebe para ajustar la sazón, si es necesario.
3. Sirva con totopos, pescado o pollo a la parrilla.

Dip de zapallo italiano con mucho queso

Receta adaptada de Michigan Harvest of the Month
(4 porciones)

- 2 zapallos italianos medianos y rallados
- 1 calabacín amarillo mediano y rallado
- 2 tomates medianos y troceados
- 2 cucharadas de albahaca cortada
- 8 oz. de queso crema cortado en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

1. Combine el ajo, la albahaca y los tomates en una olla grande a fuego medio. Tape y cocine a fuego lento hasta que la mezcla parezca salsa de tomate.
2. Agregue el zapallo italiano y el calabacín amarillo, revuelva para combinar; cocine hasta que el calabacín esté completamente blando, revolviendo ocasionalmente.
3. Retire del fuego y condimente con sal y pimienta.
4. Agregue el queso crema y revuelva hasta que se derrita; si está demasiado espeso, agregue un poco de agua caliente hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Sirva caliente.



Food and Nutrition Division
www.SquareMeals.org

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)

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

Updated 5/01/2024
S/FMNP