

카리비안식 매운맛 닭요리와 복숭아 살사

식재료:

- 3/4 분량. 잘게 썬 복숭아, 딸기 또는 파인애플
작은 붉은 고추 1개. 잘게 써세요
- 할라피뇨 고추 1개. 잘게 써세요
- 2 테이블스푼 적색 양파. 잘게 써세요
- 2 테이블스푼 신선한 살란초. 잘게 써세요
- 1 테이블스푼. 라임즙
- 덩어리 마늘 1개. 잘게 다진 마늘
- 1/8 티스푼 소금
- 1/8 티스푼 후추
- 2 테이블스푼. 올리브 오일
- 1 테이블스푼. 갈색 설탕
- 1 테이블스푼. 카리비안 저크 양념장
- 1/2 티스푼. 소금
- 1 티스푼. 말린 타임 허브
- 1 티스푼. 말린 로즈마리 허브
- 1 파운드. 뼈 없고, 껍질 없는 닭가슴살

요리 방법:

1. 작은 용기에다가 위에 적은 첫 9가지
식재료를 넣어 혼합해 살사를 만듭니다.
그리고 옆에 놔 놓습니다.
2. 다른 작은 용기에다가 기름, 갈색 설탕,
저크 양념장, 1/2 티스푼분량 소금, 타임,
그리고 로즈마리 허브를 넣어 섞습니다.
그리고 그 혼합물을 닭에다 발라줍니다.
3. 닭가슴살을 그릴에 놓고 뚜껑을 닫고
굽습니다. 9-11 분동안 중불에서 굽거나
온도계가 165도까지 올라갈 때까지
굽습니다.
4. 끝나면 약 5분간 그대로 두고 식힙니다.
5. 고기를 잘라서 살사와 함께 먹습니다.
6. 맛있게 드세요



손쉽게 만들 수
있는 지중해식
요리, 칩피 샐러드



식재료:

- 캔 1통, 칩피. 물기를 짜내세요
- 반토막낸 양파. 잘게 썰어주세요
- 1 파인트 방울 토마토. 잘라 주세요
- 오이 1개. 잘게 썰어주세요
- 벨 고추 1개. 잘게 썰어주세요
- 파슬리 1 단. 잘게 썰어주세요
- 레몬 1 개. 즙을 짤아 주세요
- 올리브오일 1/4 컵
- 풍미를 더 하기 위해 소금과 후추
준비하세요

요리 방법:

1. 레몬 즙과 올리브 오일을 한 데
부어 휘저어서 드레싱을
만드세요.
2. 준비해놓은 칩피와 양파, 토마토,
오이, 벨 고추, 파슬리를 샐러드
그릇에 넣습니다.
3. 만들어 놓은 드레싱을 채소에
뿌리고 잘 버무려주세요.
4. 소금과 후추를 뿌려서 더 풍미를
가해주세요.
5. 맛있게 드세요



정보제공처:

필라델피아노인국
642 노스 브로드 스트리트
Philadelphia, PA 19130-3409
필라노인국 콜센터 전화번호:
(215) 765-9040

필라노인국 웹사이트를
방문하세요:

www.pcacares.org

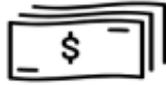


PHILADELPHIA CORPORATION FOR AGING™



무엇에 관해서인가요:

수혜 자격이 있는
분들에게 5달러 상당
수표를 4장 드립니다.



펜실베이니아주에서
재배되는 신선한
과일과 야채를
구매하실 수 있습니다.



이 수표는
펜실베이니아주에서
허가증을 받은 야채판매
업소에서만 쓸 수 있습니다.

수표는 그 외의 다른 업소에서나
펜실베이니아주가 아닌 곳에서 사용할
수 없습니다.

각 개인은 4장의 수표만을 받아야
합니다. 일 년에 한 번만 수표를
배포합니다.

\$\$\$\$



수혜 대상은 누구 인가요:

올해 12월31일까지
60세가 되는 분.



필라델피아시
거주자.

나이와 거주 주소를 밝힐
수 있는 신분증을
보여주세요



2018년 한 해의 총 가계 수입이 아래
명시한 액수를 이상을 넘어서는
안됩니다:

2만3천1백7달러 (1 명)

3만1천2백84달러 (2 명)

3만9천4백61달러 (3 명)

4만7천6백38달러 (4 명)



구매할 때
업주로부터 잔돈을
받을 수 없습니다.

수표는 반드시 올 해 11월30일까지
써야합니다.

*청과상 주인이 수표에 싸인하라고 말하기
전까지 수표에 싸인 하지마세요.*



구매할 수 있는 식품:

반드시 펜실베이니아주에서
재배되는 신선한 과일과
채소만 구매할 수
있습니다.

만약 어떤 야채와 과일을 구입할 수 있는
지를 잘 모르거나 얼마만큼의 액수만큼
구매할 수 있는지 잘 모르시면 청과상
주인에게 물어보세요.

구매할 수 있는 식품 중 일부:

녹색 콩	가지
블루베리	포도
브로콜리	양파
당근	복숭아
칼리플라워	고추
오이	플럼
옥수수	토마토

The Pennsylvania Department of Agriculture operates the
Farmers' Market Nutrition Program.
If you have any questions about this program, contact:

Bureau of Food Distribution
2301 North Cameron Street
Harrisburg, PA 17110-9408

1-800-468-2433 or www.pda.state.pa.us
Tom Wolf, Governor
Russell Redding, Secretary of Agriculture