



PRODUCE SUBSTITUTIONS GUIDE



United Way of
Westchester and Putnam

Instead of skipping a recipe because you don't have an ingredient, you don't like an ingredient, or an ingredient is inaccessible, try substituting it instead!

Scan the QR code or visit www.UWWP.org/Substituting-Ingredients to learn more.

FRUITS

What the Recipe Calls For:	If Recipe Calls for Raw, Try:	If Recipe Calls for Cooked, Try:
Apples	Stone fruit, pears	Stone fruit, pears
Bananas	Berries	Berries
Berries	Cherries, bananas, grapes, stone fruit	Cherries, grapes, stone fruit
Grapefruit	Oranges	Oranges
Grapes	Cherries, berries, bananas	Cherries, berries
Lemons & Limes	Limes, oranges, grapefruit	Limes, lemons, oranges, grapefruit
Oranges	Grapefruit	Grapefruit
Pears	Stone fruit, apples	Stone fruit, apples
Stone fruit	Bananas, berries	Grapes, apples, pears

VEGETABLES

What the Recipe Calls For:	If Recipe Calls for Raw, Try:	If Recipe Calls for Cooked, Try:
Broccoli	Cauliflower	Cauliflower, spinach, dark leafy greens
Carrots	Beets, celery root, summer squash, celery	Root vegetables, summer squash, celery
Celery	Carrots, celery root, fennel	Carrots, celery root, fennel
Dark leafy greens	Spinach, lettuce, cabbage	Spinach, broccoli, cabbage
Edamame (soy beans)	Peas, cooked beans	Peas, cooked beans
Eggplant	N/A	Zucchini, yellow squash, sweet peppers
Green onions	Chives, Onions, sweet peppers	Chives, Onions, sweet peppers
Hot peppers	Sweet peppers, crushed red chili peppers	Sweet peppers, crushed red chili peppers
Mushrooms	Summer squash	Snow peas, sugar snap peas, summer squash
Onions	Sweet peppers, green onions	Sweet peppers, green onions
Potatoes	N/A	Sweet potato, root vegetables, carrots, winter squash
Root vegetables	Sweet potatoes, carrots	Sweet potatoes, winter squash, carrots, parsnips
Spinach	Lettuce, dark leafy greens	Dark leafy greens, broccoli, cabbage
Summer squash	Sweet peppers, carrots	Eggplant, sweet peppers, mushrooms
Sweet peppers	Tomatoes	Tomatoes
Sweet potatoes	Cabbage, root vegetables, carrots	Root vegetables, carrots, winter squash, parsnips
Tomatoes	Sweet peppers	Sweet peppers
Winter squash	N/A	Sweet potatoes, root vegetables, carrots, parsnips



PRODUCTOS SUSTITUCIONES GUÍA



En lugar de omitir una receta porque no tiene un ingrediente, no le gusta un ingrediente o un ingrediente es inaccesible, intente sustituirlo.

Escanee el código QR o visite www.UWWP.org/Substituting-Ingredients para obtener más información.

FRUTAS

Si la receta pide:	Si la receta pide fruta cruda, pruébela:	Si la receta pide cocido, pruebe:
Manzanas	Fruta de hueso, peras	Fruta de hueso, peras
Guineos	Bayas	Bayas
Bayas	Cereza, guineos, uvas, Fruta de hueso	Cerezas, uvas, fruta de hueso
Pomelos	Naranjas	Naranjas
Uvas	Cerezas, bayas, guineos	Cerezas, bayas
Limonos	Limonos, naranjas, pomelos	Limonos, naranjas, pomelos
Limas	Limonos, naranjas, pomelos	Limonos, naranjas, pomelos
Naranjas	Pomelos	Pomelos
Peras	Frutas de hueso, manzanas	Frutas de hueso, manzanas
Fruta de hueso	Guineos, bayas	Uvas, manzanas, peras

VERDURAS

Si la receta pide:	Si la receta pide crudo, pruebe:	Si la receta pide cocido, pruebe:
Brócoli	Coliflor	Coliflor, espinacas, verduras de hoja oscura
Zanahorias	Remolacha, raíz de apio, calabaza de verano, apio	Verduras de raíz, calabaza de verano, apio
Apio	Zanahorias, raíz de apio, hinojo	Zanahorias, raíz de apio, hinojo
Verduras de hoja oscura	Espinacas, lechuga, col	Espinacas, brócoli, repollo
Edamame (soja)	Guisantes, frijoles cocidos	Guisantes, frijoles cocidos
Berenjena	No aplicable	Calabacín, calabaza amarilla, pimientos dulces
Cebollas verdes	Cebollinos, cebollas, pimientos dulces	Cebollinos, cebollas, pimientos dulces
Pimientos picantes	Pimientos dulce, chiles rojos triturados	Pimientos dulce, chiles rojos triturados
Setas	Calabaza de verano	Guisantes tirabeques, tirabeques, calabaza de verano
Cebollas	Pimientos dulces, cebollas verdes	Pimientos dulces, cebollas verdes
Patatas	No aplicable	Boniato, tubérculos, zanahorias, calabaza de invierno
Verdura de raíz	Boniatos, zanahorias	Boniatos, calabaza de invierno, zanahorias, chirivías
Espinacas	Lechuga, verduras de hoja verde	Verduras de hoja oscura, brocoli, repollo
Calabaza de verano	Pimientos dulces, zanahorias	Berenjenas, pimientos dulces, champiñones
Pimientos dulces	Tomates	Tomates
Boniatos	Coles, tubérculos, zanahorias	Raíces, zanahorias, calabaza de invierno, chirivías
Tomates	Pimientos dulces	Pimientos dulces
Calabaza de invierno	No aplicable	Boniatos, tubérculos, zanahorias, chirivías