

30 Ways In 30 Days VegOut! Log & Contest Entry

Veggie Ideas:

- Artichokes
- Arugula
- Asparagus
- Avocado
- Bean Sprouts
- Beets
- Bell Pepper
- Bok Choy
- Broccoli
- Brussels Sprouts
- Cabbage
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Celery Root
- Collard Greens
- Corn
- Cucumber
- Daikon
- Edamame
- Eggplant
- Fennel
- Green Beans
- Hearts of Palm
- Hominy
- Jicama
- Kale
- Kohlrabi
- Lettuce
- Leeks
- Mushrooms
- Mustard Greens
- Nopales (Cactus)
- Olives
- Okra
- Onion
- Parsnip
- Peas
- Sweet Potatoes
- Pumpkin
- Radish
- Spinach
- Winter Squash
- Summer Squash
- Swiss Chard
- Sweet Potatoes
- Tomato
- Turnips
- Zucchini
- Other

	Veggie	How You Ate It	How You Rate It
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Rules: (1) Register to VegOut! at www.vegoutwithrfs.org. (2) Complete this log with 30 different veggies eaten in 30 days or less; tell us how you ate them and how you rate them (1-3 radishes with 3 being the best). Forms must be postmarked or submitted by email no later than April 4th to vegout@recipe4success.org or VegOut! PO Box 56405, Houston, TX 77256. Don't forget to check the site for recipes and tips!

Name: _____ **Team (or School):** _____ **Phone:** _____

Address: _____ **City:** _____ **State:** _____ **Zip:** _____

30 Maneras En 30 Días VegOut! Listado y Registro Para Concurso

Ideas para vegetales:

Aceitunas
 Acelgas
 Aguacate
 Alcachofas
 Apio
 Berenjena
 Bok Choy
 Brócoli
 Brotes de soja
 Calabacín
 Calabaza
 Calabaza de invierno
 Calabaza de verano
 Cebolla
 Chirivía
 Col
 Col Rizada
 Coles de Bruselas
 Coliflor
 Colinabo
 Corazones de Palma
 Daikon
 Adámame
 Espinacas
 Espárragos Pimiento
 Guisantes
 Hinojo
 Hojas de mostaza
 lícama
 Judías verdes
 Lechuga
 Maíz
 Nabos
 Nopales (Cactus)
 Ocre
 Patatas dulces
 Pepino
 Puerros
 Rábano
 Raíz de apio
 Remolachas
 Rúcula
 Setas
 Tomate
 Zanahorias

	Vegetal	Como lo consumió	Como lo evalúa
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Reglas: Complete este listado con 30 vegetales diferentes consumidos en 30 días o menos, díganos como los consumió y como los evalúa (1-3 rábanos, 3 siendo la puntuación mas alta.) La forma deberá ser entregada al líder de su escuela; y enviada por correo o remitida vía correo electrónico en o antes del 4 de abril, 2014 a las siguientes direcciones respectivamente: vegout@recipe4success.org, o VegOut! PO Box 56405, Houston, TX 77256. ¡Invite a sus familiares a participar y a registrarse en línea www.vegoutwithrfs.org y para ver recetas e ideas!

Nombre: _____ Equipo (o Escuela) _____ Teléfono: _____

Dirección: _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código Postal: _____