



Welcome to the January Chefs@Home newsletter! If you're new to TABLE, Chefs@Home is an opportunity for you and your family to work together in the kitchen to create a healthy meal or snack! You can put the recipe in your cookbook binder to reference later. (Call/text if you don't have one so we can get it to you! 919-636-4860.)

## Video Tutorial



Scan QR Code with your phone to view this kit via video!

<https://http://tinyurl.com/vegetablebowl>

## FUN FOOD FACTS

### Did you know?

Pomegranates are rich in antioxidants, fiber, and a variety of vitamins and minerals. They may also help protect against cancer, support exercise endurance, and prevent harmful germs.

To get to the seeds, cut the fruit in half or quarters, put it under water, and peel out the white arils using your fingers. Enjoy as a snack or sprinkle onto avocado toast, salads, yogurt, or smoothies!



311 E. Main St. • Carrboro  
TABLEnc.org • 919.636.4860



## Why Chefs@Home?

Cooking with kids of any age is a great way to encourage them to try new foods, especially ones they are unsure about. In your Chefs@Home kits, you'll see foods that many kids aren't familiar with. With any new food, encourage kids to use all their senses such as smelling, feeling, and tasting and then discuss the differences they notice.

When kids are able to become comfortable with a new food before eating it, they are more likely to have a positive attitude about it and are more likely to eat it. This can work for even the pickiest eaters!

**Because children tend to be more willing to try the foods they have helped prepare, they are more likely to eat foods from all the food groups when they are involved in the cooking.**



Your Chefs@Home kits are designed to expose kids to a variety of different foods. One of TABLE's "Good Food Values" is to provide locally sourced produce from small farms. That means you'll see a lot of produce that is grown right here in NC like kale, sweet potatoes, peppers, microgreens, lettuce and collards (depending on the season.)

Many of these foods that are in your bags have been picked the same day it's sent home meaning it has maximum nutrient content!

## What do you think?

Are your kids helping make Chefs@Home recipes? Send us pics or feedback to 919-636-4860. We want to hear from you!



¡Bienvenido a la carta mensual de Chefs@Home del mes de Enero! Si es nuevo a TABLE, Chefs@Home es una oportunidad para que usted y su familia trabajen juntos en la cocina para crear una comida o merienda saludable. Puede guardar la receta en su carpeta de libros de cocina para consultarla más tarde. ( Llámenos o envíenos un mensaje de texto si no tiene una para que podamos dársela. 919-636-4860).

## Tutorial en vídeo



Escanee el código QR con su teléfono para ver este kit en vídeo.

<https://http://tinyurl.com/vegetablebowl>

## DATOS DIVERTIDOS

### ¿Sabía que...?

Las granadas son ricas en antioxidantes, fibra y diversas vitaminas y minerales. También pueden ayudar a proteger contra el cáncer, aumentar la resistencia al ejercicio y prevenir los gérmenes nocivos.

Para llegar a las semillas, corte la fruta por la mitad o en cuartos, póngala bajo el agua y pele los arilos blancos con los dedos. Disfrútalos como merienda o espolvoréalos sobre tostadas de aguacate, ensaladas, yogur o batidos!



## Por qué Chefs@Home?

Cocinar con niños de cualquier edad es una forma estupenda de animarles a probar nuevos alimentos, especialmente aquellos de los que no están seguros. En los kits de Chefs@Home encontrará alimentos con los que muchos niños no están familiarizados. Con cualquier alimento nuevo, anima a los niños a que utilicen todos sus sentidos, como el olfato, el tacto y el gusto, y luego comenten las diferencias que noten.

Cuando los niños se sienten cómodos con un nuevo alimento antes de comerlo, es más probable que tengan una actitud positiva hacia él y que lo coman. Esto puede funcionar incluso con los más quisquillosos.

**Los niños tienden a estar más dispuestos a probar los alimentos que han ayudado a preparar, es más probable que coman alimentos de todos los grupos cuando participan en la cocina.**



Sus kits Chefs@Home están diseñados para exponer a los niños a una variedad de alimentos diferentes. Uno de los "valores de la buena alimentación" de TABLE es ofrecer productos locales de granjas pequeñas. Eso significa que verás muchos productos que se cultivan aquí mismo en Carolina del Norte, como col rizada, papas dulces, pimientos, microgreens, lechuga y coles (dependiendo de la temporada).

Muchos de estos alimentos que están en sus bolsas han sido recogidos el mismo día que se envían a casa, ¡lo que significa que tienen el máximo contenido de nutrientes!

### ¿Qué le parece?

¿Ayudan sus hijos a preparar las recetas de Chefs@Home? Envíenos fotos o comentarios al 919-636-4860. ¡Queremos saber de ustedes!



311 E. Main St. • Carrboro  
TABLEnc.org • 919.636.4860