



Pumpkin Power



Welcome

to the first edition of Chefs@Home! We've prepared this nutrition education kit for you to enjoy with your family!

We've also created this video tutorial with step by step instructions on how to prepare this meal with your kids' help.

Video Tutorial



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

<https://tinyurl.com/pumpkins8>

FUN FOOD FACTS

Did you know?

- Both kids and adults need at least 4-5 servings of fruits and vegetables per day.
- TABLE wants to partner with YOU to help keep all of us healthy and strong by finding ways to get more fruits and vegetables into ourselves and our kids. This month, we're having...

...vegetables for breakfast!

Pumpkins aren't just for carving into spooky jack-o'-lanterns; they're also super tasty and packed with good stuff for your body.

Why Pumpkins are Awesome:

They're Orange-tastic: Pumpkins get their bright orange color from something called beta-carotene, which helps your eyesight and keeps your skin healthy.

Secret Superhero Vitamins: Inside pumpkins, you'll find vitamins like A, C, and E. These vitamins help you grow, keep your skin looking great, and fight off yucky germs.

Fiber Friends: Pumpkins have something called fiber, which is like a broom for your tummy. It helps clean it out and keep your belly happy.

Strong Bones: Pumpkin seeds are packed with minerals like magnesium and phosphorus, which help your bones grow big and strong.

Cooking Tip

Cutting a winter squash such as pumpkin can be tricky so make sure all little fingers are out of the way! Use a sharp knife to cut from the top of the pumpkin down to the end. Or you can prick it all over with a fork or knife, pop it in the microwave for 5 minutes (or in the oven at 350 degrees F for 10-15 minutes) and it should soften the skin just enough to cut easily!

Let us know what you think!

Did your family enjoy cooking together? Did they enjoy eating what they had prepared? We'd love to hear any thoughts or ideas you have about this kit or share any pictures of your family cooking together! Text us at...

919.636.4860



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



Bienvenidos

¡Cada mes, enviaremos a casa un kit especialmente diseñado para preparar y disfrutar en familia!

También hemos creado este vídeo tutorial con instrucciones paso a paso sobre cómo preparar esta comida con la ayuda de sus hijos.

Vídeo tutorial



¡Escanee el código QR con su teléfono para ver el kit de este mes en vídeo!

<https://tinyurl.com/pumpkins8>

DATOS ALIMENTARIOS CURIOSOS

¿Sabías que?

- Tanto niños como adultos necesitan al menos 4-5 raciones de fruta y verduras al día.
- TABLE quiere colaborar CON USTED para ayudarnos a mantenernos sanos y fuertes encontrando formas de consumir más frutas y verduras para nosotros y nuestros hijos. Este mes, tenemos..

...¡verduras para el desayuno!!

Poder de la Calabaza



Las calabazas no sólo sirven para hacer escalofrantes calabazas de Halloween; también son muy sabrosas y están llenas de cosas buenas para el cuerpo.

Por qué las calabazas son increíbles:

Son naranja-tásticas: Las calabazas obtienen su color naranja brillante de algo llamado beta-caroteno, que ayuda a la visión y mantiene la piel sana.

Vitaminas secretas de superhéroes: Dentro de las calabazas encontrarás vitaminas como la A, C y E. Estas vitaminas ayudan a crecer, a mantener una piel sana y a combatir los gérmenes.

Amigos de Fibra: Las calabazas tienen algo llamado fibra, que es como una escoba para la barriga. Ayuda a limpiar y a mantener la barriga contenta.

Huesos fuertes: Las semillas de calabaza están repletas de minerales como el magnesio y el fósforo, que ayuda a los huesos a crecer grandes y fuertes.

Cosejo de cocina

Cortar calabazas de invierno puede ser complicado, así que asegúrese de que los deditos pequeños estén fuera del camino! Utiliza un cuchillo afilado para cortar desde la parte superior de la calabaza hacia abajo. O puede pincharla por todas partes con un tenedor o un cuchillo, meterla en el microondas durante 5 minutos, (o en el horno a 350 grados F durante 10-15 minutos) y debería ablandar la piel lo suficiente para cortarla fácilmente.

¡Díganos lo que piensa!

¿Su familia disfrutó cocinar juntos?
¿Disfrutaron comiendo lo que han preparado?
Nos encantaría que nos contara sus ideas sobre el kit de este mes o que compartiera con nosotros fotos de su familia cocinando juntos.
Envíenos un mensaje texto a...

919.636.4860



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