



Welcome

to the April edition of Chefs@Home! This month, your family is receiving a kit for growing your own cilantro! Additionally, you'll find a recipe for taco salad and all the ingredients. Hope you enjoy!

Fueling kids with the right foods helps them grow strong and stay healthy! Eating plenty of fruits and vegetables each day provides essential vitamins, fiber, and minerals that boost energy, support development, and strengthen the immune system. Let's make fruits and veggies a fun and delicious part of every meal to help kids thrive!

FUN FOOD FACTS

Did you know?

- Some people think cilantro tastes fresh and citrusy, while others say it tastes soapy, this is due to genetic differences in taste!
- Cilantro leaves and stems are packed with vitamins A, C, and K, which help support immune function, and bone health!

TABLE Tip

Cilantro grows quickly and loves a little trim! Regularly picking the leaves encourages new growth.

Cooking on a Budget

Feeding a family can be expensive and frustrating, especially if you have picky eaters! Here are 3 tips to save money in the kitchen without sacrificing good health.

- **Eat leftovers!** Put small portions on your plate and go for seconds if you're still hungry. But put those leftovers in the fridge and reheat for lunch the next day or a busy school night.
- **Save kitchen scraps** for homemade broth. Keep vegetable peels, ends and other produce scraps and/or any chicken or turkey bones in the freezer until you're ready. Slow boil them with 8-10 cups of water using a stock pot on simmer or a slow cooker. Let them steep for at least 1 hr, then strain and store your broth in the freezer until you need it!
- Meat is expensive! **Use lentils, grains or beans to "beef" up your meat dishes**, allowing you to use less meat.

Cooking Tips

Cooking with kids can be tricky but rewarding! Here are some tips to help. Very young kids can help tear lettuce into smaller pieces, rinse off beans and squeeze limes. Older kids and teens can practice their knife skills by cutting tomatoes in half. Teens can make the rice and chop vegetables.

Need Other Ideas?

For extra crunch, make your own tortilla strips! Cut corn tortillas into thin strips, toss with a little olive oil, and bake at 375°F for 8-10 minutes until crispy!

Family Resources Website



Scan QR Code with your phone to access the Family Resources Page including this month's video tutorial!

TABLEnc.org/participating-families

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





Bienvenido

¡a la edición de Abril de Chefs@Home! Este mes, ¡su familia recibirá un kit para cultivar su propio cilantro! Además, encontrará una receta de ensalada de tacos y todos los ingredientes. ¡Espero que la disfruten!

Alimentar a los niños con los alimentos adecuados les ayuda a crecer fuertes y permanecer sanos. Comer mucha fruta y verdura cada día aporta vitaminas, fibra y minerales esenciales que aumentan la energía, favorecen el desarrollo y refuerzan el sistema inmunológico. Hagamos la fruta y la verdura una parte divertida y deliciosa de cada comida para ayudar a los niños a florecer!

DATOS DIVERTIDOS

¿Sabía que...?

- Algunas personas piensan que el cilantro sabe fresco y cítrico, mientras que otras dicen que sabe jabonoso, ¡esto se debe a diferencias genéticas en el gusto!
- Las hojas y los tallos del cilantro están llenas de vitaminas A, C y K, que contribuyen a la función inmunológica y a la salud de los huesos.

CONSEJO de TABLE

El cilantro crece rápidamente y le encanta que lo corten. Recoger las hojas con regularidad favorece su crecimiento.

Cocinar con un presupuesto

Alimentar a una familia puede ser caro y frustrante, ¡sobre todo si se tienen niños quisquillosos! Aquí tiene 3 consejos para ahorrar dinero en la cocina sin sacrificar la salud.

- **¡Cómase las sobras!** Llene el plato con porciones pequeñas y repita si queda con hambre. Guarde las sobras en el refrigerador y caliéntalas para el almuerzo al día siguiente o para una noche de escuela ocupada.
- **Guarde los restos de cocina** para hacer caldo. Guarde las cáscaras, las puntas y otros restos de verduras y/o los huesos de pollo o pavo en el congelador hasta que esté listo. Hiérvalos lentamente con 8-10 tazas de agua en una olla a fuego lento o en una olla de cocción lenta. Déjelos reposar durante 1 hora, luego cuélelos y guarde el caldo en el congelador hasta que lo necesite!
- **¡La carne es costosa! Utilice lentejas, granos o frijoles para “reforzar” sus platos de carne**, lo que le permite utilizar menos carne.

Consejos de cocina

Cocinar con niños puede ser complicado pero gratificante. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán. Los niños muy pequeños pueden ayudar a partir la lechuga en trozos más pequeños, enjuagar los frijoles y exprimir el limón. Los niños mayores y adolescentes pueden practicar sus habilidades con el cuchillo cortando tomates por la mitad. Los adolescentes pueden hacer el arroz y cortar las verduras.

Necesita otras ideas?

Para un toque crujiente, ¡haga sus propias tiras de tortilla! Corte las tortillas de maíz en tiras finas, mézclelas con un poco de aceite de oliva y hornéelas a 375°F durante 8-10 minutos hasta que estén crujientes.

Recursos para la familia



Escanee el código QR con su teléfono para acceder a la página de recursos familiares, ¡incluido el video tutorial de este mes!

TABLEnc.org/participating-families

Díganos qué le pareció!

¿Disfrutó su familia cocinar juntos?
¿Disfrutaron comer lo que habían preparado?
Nos encantaría que nos contara sus ideas sobre este kit o que compartiera con nosotros fotos de su familia cocinando juntos. Envíenos un mensaje a...

919.636.4860

