



Welcome

to the December edition of Chefs@Home! This month in your kits, your family will find a recipe for White Bean Soup, the ingredients for the recipe, a fun activity, and this newsletter!

TABLE parents report that when they consistently offer new foods to their kids, those kids are more likely to eat a wider variety of foods! It can be hard to keep offering foods kids don't typically eat, especially if you have a picky eater, but don't give up, you'll be surprised when your kids one day enjoy foods they once refused!

FUN FOOD FACTS

Did you know?

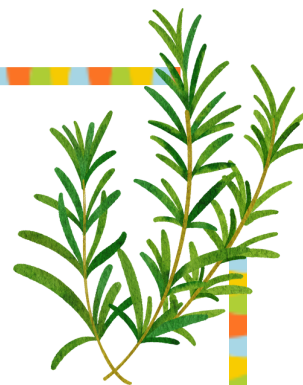
- Kale actually tastes sweeter after a frost. The cold weather makes the leaves taste less bitter and more flavorful!
- Kale has lots of vitamin A, C, and K, making it a "superfood" with lots of nutritional benefits!

TABLE Tip

You can also use kale in salads! Try combining it with apples and roasted sweet potatoes and top with a mix of lemon juice, olive oil, and maple syrup!

Grow Rosemary

This month we encourage you to try to grow your own rosemary! Rosemary is a nutrient rich ingredient that has properties that can improve memory. Your Chefs@Home kit contains seeds, a dirt pod, and a plastic pot for this activity. When your seeds have sprouted, take a picture and text it to 919-636-4860 so we can celebrate your success!



Cooking Tips

Cooking with kids can be tricky but very rewarding! Here are some tips to help.

- Older kids and teens can chop up the vegetables and then add them to the pot. Learning knife skills allows them to cook efficiently and safely!
- Younger kids can strip the kale leaves and rosemary sprigs off the stem and mash the beans with a fork. Kids of all ages can help add ingredients to the pot and stir (with supervision as needed).



If you'd rather not use kale, you can substitute other hardy greens like mustard greens, collards or spinach. And if you like a bit of heat to your food, try adding a pinch of chili flakes to the soup to give it some extra flavor!

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...



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

919.636.4860



Bienvenido

a la edición de Diciembre de Chefs@Home! Este mes, en sus kits, su familia encontrará una receta de sopa de frijoles blancos, los ingredientes para la receta, una actividad divertida, ¡y este boletín de noticias!

Los padres de TABLE informan que cuando les ofrecen constantemente alimentos nuevos a sus hijos, ¡es más probable que ellos coman una mayor variedad de alimentos! Puede ser difícil seguir ofreciendo a los niños alimentos que no suelen comer, sobre todo si se trata de un niño quisquilloso con la comida, pero no se rinda, ¡le sorprenderá ver cómo un día sus hijos disfrutan de alimentos que antes rechazaban!

DATOS DIVERTIDOS

Sabía que...?

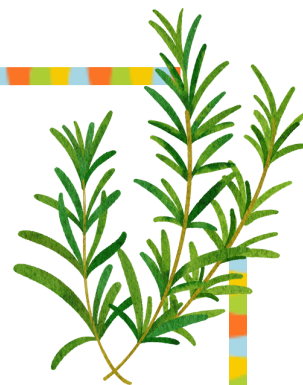
- Col rizada sabe más dulce después de una helada. El frío hace que las hojas sepan menos amargas y más sabrosas.
- Col rizada tiene mucha vitamina A, C y K, lo que la convierte en un "superalimento" con muchos beneficios nutricionales.

Consejo de TABLE

También puede utilizar la col rizada en ensaladas. Pruebe combinarla con manzanas y papa dulce asada, y cúbrala con una mezcla de zumo de limón, aceite de oliva y jarabe de arce!

Cultivar Romero

Este mes le animamos a que intente cultivar su propio romero. El romero es un ingrediente rico en nutrientes que tiene propiedades que pueden mejorar la memoria. Su kit C@H contiene semillas, una cápsula de tierra y una maceta de plástico para esta actividad. Cuando las semillas hayan brotado, tome una foto y envíela por mensaje de texto al 919-636-4860 para que podamos celebrar su éxito!



Consejos Para Cocinar

Cocinar con niños puede ser complicado, pero muy gratificante. Aquí le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudar

- Los niños mayores o adolescentes pueden cortar las verduras y añadirlas a la olla. Aprender a usar un cuchillo les permite cocinar de forma eficaz y segura!
- Los más pequeños pueden quitar las hojas de col rizada y las ramitas de romero del tallo y machacar los frijoles con un tenedor. Los niños de todas las edades pueden ayudar a añadir los ingredientes a la olla y revolverlos (con la supervisión necesaria).



Si prefiere no utilizar col rizada, puede sustituirla por otras verduras resistentes como la mostaza, la berza o las espinacas. Y si le gusta el picante, añada una pizca de copos de chile a la sopa para darle más sabor.

Página Web de Recursos Familiares



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

Cuéntenos 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...

