



Hello friends, this month we're celebrating kids as their own snack chef! Don't forget to include the recipe in your family cook book if you wish. If you're new to TABLE or didn't receive a recipe binder in November, text and let us know at 919-636-4860.

Video Tutorial



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

<https://bit.ly/snowflakeapples>

FUN FOOD FACTS

Did you know?

An apple a day may not keep the doctor away but it can give you some fiber and antioxidants. Leave the peel on for extra fiber!

Peanut butter (and other nut and seed butters) have healthy fats and even some protein.

Many of the toppings included in this kit have healthy fats like Omega 3's that feed your brain.

Snowflake Apple Slices

This month kids can make a fun and healthy snack using the items included in this kit.

Cooking With Kids

Adult helpers may need to assist with slicing the apples but this month kids of all ages can do most of the rest! Kids can use the snowflake to cut the core, then they can also spread the peanut butter using a child safe knife like a butter knife), and sprinkle on toppings of their choice. This is a great time for kids to try something new!

Tips for a healthier holiday season

Serve up variety

Create a colorful buffet table that includes a variety of foods of all different colors from all the food groups.

Cheers to good health

Serve water or unsweetened iced tea with fresh mint leaves. Offer seltzer water with a splash of 100% fruit juice or a wedge of lemon or lime.

Make activity part of the fun

Laugh, mingle, dance, and play games. Have fun walking and talking with family and friends after a special meal.

Rethink dessert

Offer a combination of fresh and dried fruit. Put out fixings for guests to make their own trail mix with a combination of peanuts, dark chocolate chips, and dried fruits.

Reduce food waste

Manage leftovers by packing them for guests to take home, adding them to soups or salads, and including extra veggies in omelets, sandwiches, or stews.

Try a twist on a dish

Substitute unsweetened applesauce for butter when baking, or use milk when a recipe calls for cream.



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



Hola amigos, este mes celebramos que los niños son sus propios chefs de meriendas. No olvides incluir la receta en tu libro de cocina familiar si lo deseas. Si eres nuevo a TABLE o no recibiste un libro de recetas en noviembre, envíanos un mensaje de texto y avísanos al 919-636-4860.

Tutorial en Video



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

<https://bit.ly/snowflakeapples>

HECHOS ALIMENTICIOS
DIVERTIDOS

¿Sabías que...?

Puede que una manzana al día no mantenga alejado al médico, pero puede aportarte fibra y antioxidantes. No le quites la cáscara para obtener más fibra.

La mantequilla de cacahuete (y otras mantequillas de frutos secos y semillas) contiene grasas saludables e incluso algunas proteínas.

Muchos de los ingredientes incluidos en este kit contienen grasas saludables, como Omega 3, que alimentan el cerebro.

Copos de Nieve en Rodajas de Manzana

Este mes, los niños pueden preparar una merienda divertida y saludable con los productos incluidos en este kit.

Cocinando Con Niños

Es posible que los adultos tengan que ayudar a cortar las manzanas, pero este mes los niños de todas las edades pueden hacer la mayoría del resto. Los niños pueden utilizar el copo de nieve para cortar el corazón, luego también pueden untar la mantequilla de cacahuete utilizando un cuchillo seguro para niños, como un cuchillo de mantequilla, y rociar los aderezos de su elección. Esta es una buena ocasión para que los niños prueben algo nuevo!

Consejos para unas fiestas más saludables

Sirva variedad

Crea una colorida mesa de bufé que incluya alimentos variados de todos los colores y de todos los grupos de alimentos.

Brinda por la salud

Sirva agua o té helado sin azúcar con hojas de menta fresca. Ofrezca agua de soda con un chorrito de jugo 100% de fruta o una rodaja de limón o lima.

Haga que la actividad forme parte de la diversión

Ríase, júntese, baile y juegue. Diviértase paseando y hablando con la familia y los amigos después de una comida especial.

Reconsidere el postre

Ofrezca una combinación de fruta fresca y seca. Deje que los invitados preparen su propia mezcla de frutos secos con una combinación de cacahuets, pepitas de chocolate negro y frutos secos.

Reduzca el desperdicio de comida

Aproveche las sobras para que los invitados se las lleven a casa, añádalas a sopas o ensaladas, e incluya más verduras en omellets, sándwiches o guisos.

Dele una vuelta al plato

Sustituya la mantequilla por compota de manzana sin azúcar al hornear, o utilice leche cuando una receta requiera crema.



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