



Welcome

to the March edition of Chefs@Home! This month, your family will be receiving a growing chives kit in your C@H kit! Additionally, you'll find a recipe for stir fry, all of the ingredients, a fun activity, and this newsletter!

Helping kids stay healthy starts with eating more fruits and veggies! These nutrient-rich foods give them energy, support growth, and keep their immune system strong. Let's make them a fun and tasty part of every meal!

FUN FOOD FACTS

Did you know?

- Chives are edible flowers! Not just the leaves but the chive flowers are edible and have an onion taste
- Chives are rich in vitamin A, C and K as well as antioxidants that support immune health and skin health!

TABLE Tip

Chive plants thrive in pots on windowsills and can be snipped fresh for cooking throughout the year!

Growing Chives

This month, we encourage you to try to grow your own chives! Your C@H kit includes instructions, seeds, a dirt pot, and a plastic pot for this activity. See the enclosed sheet for instructions!



Need Other Ideas?

Add protein like chicken or tofu to this stir fry for a nutrient boost. It's also a great way to empty your fridge from excess produce. You could add peppers, onions, mushrooms, other greens, and more!

Cooking Tips

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

This month we have included a kid-friendly knife so kids can help with some of the kitchen prep. They can help chop bok choy and separate broccoli florets. Younger kids can use kitchen scissors to cut the chives and older kids can cut carrots. The packets of soy sauce are perfect for even the littlest chef to add to the dish without risking over-seasoning. Use a grater to grate the fresh ginger and store the leftover ginger root in your freezer. You can use the grater to "peel" the ginger, exposing the flesh, and grate right into your dish!

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



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



¡Bienvenido...

a la edición de Chefs@Home de Marzo! Este mes, su familia recibirá un kit para cultivar cebollines en su C@H kit! Además, encontrará una receta para un salteado, todos los ingredientes necesarios, una actividad divertida y este boletín informativo! ¡Ayudar a los niños a mantenerse saludables comienza con comer más frutas y verduras! Estas comidas ricas en nutrientes les dan energía, apoyan el crecimiento, y mantienen el sistema inmune fuerte. Hagamolo una parte divertida y rica de cada comida!

DATOS DIVERTIDOS ALIMENTICIOS

¿Sabían que...?

- Los cebollines son flores que se pueden comer! No son solo comestibles las hojas, sino también las flores, que tienen un sabor a cebolla.
- ¡Los cebollines son ricos en vitamina A, C, y K, y en antioxidantes que apoyan la salud inmune y la de la piel!

Consejo de TABLE

¡Las plantas de cebollalines crecen mejor en macetas junto a ventanas, y pueden ser cortadas para cocinar durante todo el año!

Cultivando Cebollines

¡Este mes, los animamos a que hagan el intento de cultivar sus propios cebollines! Su kit C@H incluye instrucciones, semillas, una maceta de tierra y una maceta de plástico para esta actividad. ¡Vea la hoja incluida para las instrucciones!



¿Necesita más ideas?

Agregue una proteína como pollo o tofu al salteado para incrementar los nutrientes. También es una excelente manera de vausear el refri de vegetales en exceso. Podría añadir pimientos, cebollas, champiñones, y otros vegetales!

Consejos de Cocina

¡Cocinar con niños puede ser complicado, pero muy gratificante! Aquí hay algunos consejos que pueden ser de ayuda.

Este mes hemos incluido un cuchillo seguro para niños para que puedan ayudar en la cocina. Pueden ayudar cortando el bok choy y separar los floretes del brócoli. Los niños chiquitos pueden usar tijeras de cocina para cortar los cebollines, y los niños mayores pueden cortar las zanahorias. Los paquetes de salsa de soja los puede añadir aun el chef mas pequeño sin temor a sobresazonar. Utilice un rallador para rallar el jengibre fresco y guarde la raíz de jengibre sobrante en el congelador. Puedes usar el rallador para "pelar" el jengibre, dejando expuesta la pulpa, y rallarla directamente en el plato.

Página de Recursos para Familias



Escanee el código QR con su teléfono para acceder a la Página de Recursos para Familias. ¡Incluyendo el video tutorial de este mes!

TABLEnc.org/participating-families

¡Cuentenos que piensa!

¿A su familia le gustó cocinar juntos?
¿Disfrutaron la comida que prepararon?
¡Nos encantaría escuchar sus comentarios o ideas de este kit o ver una foto de su familia cocinando junta! Envíenos un mensaje al...



919.636.4860



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