



Welcome

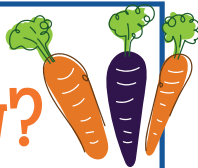
to the May edition of Chefs@Home! This month, your family will be learning how to add vegetables into every meal including breakfast!

Let's keep our kids healthy and strong by encouraging them to eat more fruits and vegetables every day. Full of vitamins, fiber, and nutrients, veggies boost energy, support growth, and strengthen immunity—helping kids thrive!

We hope you enjoy being Chefs@Home!

FUN FOOD FACTS

Did you know?



- Carrots aren't just orange—they also come in purple, yellow, and even red!
- Apples are packed with fiber and natural sweetness, making them a great way to add flavor without extra sugar.

TABLE Tip

Any extra oatmeal can be frozen or kept in the fridge to be reheated as needed. Just add more milk when reheating to keep it from being clumpy!

How to "sneak" vegetables into your food!

Sometimes when kids are particularly picky, it can be helpful to "sneak" vegetables and other new foods into things they enjoy. The trick is to one day let them know they've been enjoying these new foods all along! Blend spinach or carrots into sauces and soups, or mix chopped mushrooms and zucchini into burgers and meatballs. Smoothies can hide greens like spinach or cauliflower. Tuck finely chopped vegetables under sauce and cheese in pizza or inside quesadillas. Or pair the veggie with like colors - saute shredded yellow squash into mac and cheese!

Cooking Tips

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

Let kids get involved by grating the carrots and apple, or for younger children, let them empty out the packets and help measure the ingredients. Cooking everything in one pot makes cleanup easy and keeps the process simple, just stir occasionally to prevent sticking and ensure even cooking. If you prefer a creamier oatmeal, stir in extra milk for a smoother texture. For a heartier bite, try using diced apples instead of grated ones, which add a natural sweetness and a bit of crunch. Experimenting with different textures and methods can make cooking more fun while helping kids develop confidence in the kitchen!

Need Other Ideas?

Try swapping the apple for pear or adding raisins for extra sweetness.

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

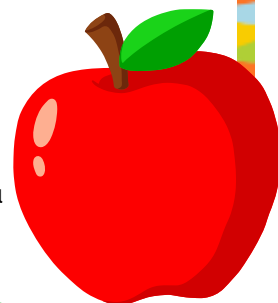
Let us know what you think!

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 Mayo de Chefs@Home. En esta ocasión, su familia aprenderá cómo incorporar verduras en cada comida del día, ¡incluso a el desayuno!

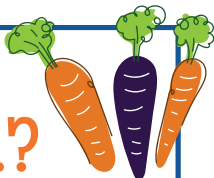
El consumo diario de frutas y verduras en los niños es fundamental para mantenerlos saludables y fuertes. Ricas en vitaminas, fibra y nutrientes, las verduras ayudan a incrementar la energía, favorecen el crecimiento y fortalecen el sistema inmunológico, contribuyendo así al bienestar integral de los más pequeños.

Esperamos que disfruten siendo Chefs@Home!

DATOS DIVERTIDOS DE ALIMENTACION

¿Sabían que...?

- Las zanahorias no solo son anaranjadas: ¡también pueden ser púrpuras, amarillas y hasta rojas!
- Las manzanas están llenas de fibra y dulzura natural, lo que las hace una opción genial para agregar sabor sin azúcar.



Consejo de TABLE

La avena sobrante puede refrigerarse o congelarse para recalentar cuando sea necesario. Simplemente agregue más leche al recalentar para evitar grumos.

“¡Como "esconder" los vegetales en su comida!

A veces, cuando los niños son especialmente quisquillosos, puede ser útil “esconder” verduras y otros alimentos nuevos en comidas que ya disfrutan. ¡El truco está en que algún día se den cuenta de que han estado comiendo esos alimentos nuevos todo el tiempo! Licúa espinacas o zanahorias en salsas y sopas, o mezcla champiñones y calabacines picados en hamburguesas y albóndigas. Los batidos pueden disimular verduras como espinacas o coliflor. Esconde vegetales bien picados debajo de la salsa y el queso en la pizza o dentro de quesadillas. O combina el vegetal con colores similares: saltea calabaza amarilla rallada en macarrones con queso.

Consejos de Cocina

¡Cocinar con niños puede ser un reto, pero también muy gratificante! Aquí tiene algunos consejos para ayudarlo:

Deja que los niños participen rallando las zanahorias y la manzana, o si son más pequeños, permite que vacíen los sobres y ayuden a medir los ingredientes. Cocinar todo en una sola olla facilita la limpieza y mantiene el proceso sencillo; solo hay que revolver de vez en cuando para evitar que se pegue y asegurar una cocción uniforme. Si prefieres una avena más cremosa, añade más leche para una textura más suave. Para una consistencia más sustanciosa, prueba usar manzanas en cubitos en lugar de ralladas, lo que añade dulzura natural y un toque crujiente. ¡Experimentar con diferentes texturas y métodos puede hacer que cocinar sea más divertido y ayuda a que los niños ganen confianza en la cocina!

¿Necesita más ideas?

Pruebe intercambiar la manzana por pera o agregar uvas pasas para endulzar.



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

¡Cúntenos 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...

