

Incredible Eggs

Cooking Tip

Want to a perfectly peeled egg? When making hard boiled eggs, wait until the water is boiling before you put in the eggs. Putting raw eggs directly into boiling water makes the protein in the egg whites tighten up quickly, pulling them away from the inside of the shell & making them easier to peel.

Want more Chefs@Home?



Text "Chefs@Home" to
919-636-4860 to
continue this program!

This week, at TABLE we're learning all about EGGS! Grab the carton of eggs in your Chefs@Home kit, and a partner, and we'll get started.

First, see if you and your partner can answer all these questions:

- What is an egg?
- Where do eggs come from?
- What are the different parts of an egg? Why do you think there are different parts?
- Why do you think eggs have shells?
- What food group do eggs go in (ex: protein, dairy, fruits/vegetables, etc)?
- What is your favorite recipe that uses eggs?

Were there any questions you couldn't answer?

- Learn more about the different parts of an egg here: <https://www.exploratorium.edu/cooking/eggs/eggcomposition.html>
- Learn more about nutrients in eggs here: <https://www.eggs.ca/nutrition/view/1/egg-nutrition>

Time for an EGGspirement!

Can you tell if an egg is hard boiled or raw without peeling it? Use the egg timer in your Chefs@Home kit to cook one egg until it's hard boiled. After you let the egg cool, have your partner mix up the eggs in your egg carton so that you don't know which egg is cooked. How would you decide which one is cooked when they all look the same? The secret is in the spin! To tell if an egg is hard boiled, set it on the counter & give it a spin. Once the egg is moving, put your finger on it to stop the spinning. Eggs that are cooked will spin easily & stop quickly when you tap it. Crack your egg over a bowl & see if you found the cooked one!

FUN FOOD FACTS

Did you know?

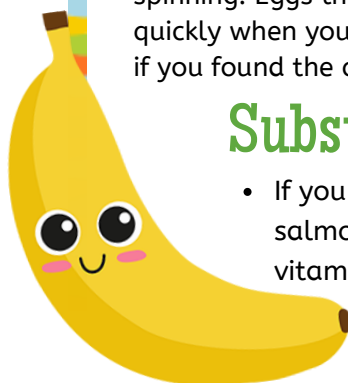
- Eggs are one of the few foods that are naturally a good source of vitamin D which helps build strong bones with the help of calcium.
- Many of the nutrients in an egg are found in the egg yolk – the orange/yellow part of the egg. So, to access all those nutrients, eat the WHOLE egg!

Substitute This!

- If you or someone you know doesn't eat eggs, salmon and mushrooms are foods that are high in vitamin D and protein. Just like eggs!
- When baking – applesauce and mashed bananas are good substitutes for eggs.



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





ချက်ပြုတ်နည်းများ

ကောင်းမွန်စွာ အခွံနှာထားသော ကြက်ဥကို လိုချင်ပါသလား။ ကြက်ဥပြုတ်ကို မာကျောအောင်ပြုလုပ်တဲ့အခါ ကြက်ဥမထည့်ခင် ရေဆူတဲ့အထိစောင့်ပေးပါ။ ကြက်ဥအစိမ်းကို ရေနှေးပွက်ပွက်ဆူထဲကို တိုက်ရိုက်ထည့်တာက ကြက်ဥဖြူထဲမှာရှိတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေကို တောင့်တင်းလာစေပြီး တော့ အခွံအတွင်းကနေ ဆွဲထုတ်ပြီး အခွံခွါရတာလည်း လွယ်ကူစေပါတယ်။

Want more Chefs@Home?

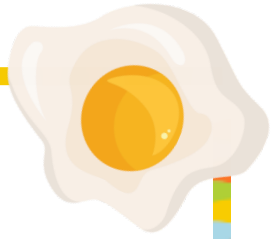


Text "Chefs@Home" to 919-636-4860 to continue this program!

ပျော်စရာ အစားအသောက် အချက်အလက်များ

သင်သိပါသလား။

- ကြက်ဥများသည် ကယ်လ်စီယမ်၏အကူအညီဖြင့် အရိုးများကို သန်မာစေသည့် ဗီတာမင် D ၏ သဘာဝအရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် အစားအစာအနည်းငယ်ထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- ကြက်ဥတစ်လုံးမှာပါသော အာဟာရဓာတ်တော်တော်များများအား ကြက်ဥအနှစ် - ကြက်ဥ၏ လိမ္မော်ရောင်/အဝါရောင်အပိုင်းမှာ တွေ့ရှိရပါသည်။ ဒါကြောင့် မို့ ဤအာဟာရဓာတ်များအားလုံးကို ရရှိဖို့အတွက် ကြက်ဥကို အလုံးလိုက် အကုန်စားပါ။



မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြားသောကြက်ဥများ

ဒီအပတ်မှာတော့ TABLE မှာ ကြက်ဥများအကြောင်း အားလုံးကို လေ့လာပါမယ်။ သင်၏ Chefs@Home kit တွင် ကြက်ဥပုံးတစ်ပုံးနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး ကို ရှာယူပြီးတော့ စတင်လိုက်ပါ။

ဦးစွာ၊ သင်နှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သည် ဤမေးခွန်းအားလုံးကို ဖြေဆိုနိုင်မလားဆိုတာကြည့်ရအောင်။

ကြက်ဥဆိုတာဘာလဲ။
 ကြက်ဥက ဘယ်ကလာတာလဲ။
 ကြက်ဥတစ်လုံးရဲ့ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက ဘာတွေလဲ။
 ကွဲပြားတဲ့ အပိုင်းတွေ ဘာကြောင့်ရှိတယ်တာလို့ထင်ပါသလဲ။
 ကြက်ဥမှာ အခွံပါတယ်လို့ ဘာကြောင့်ထင်လဲ။
 ကြက်ဥဟာ ဘယ်အစားအစာအုပ်စုဝင်ပါလဲ (ဥပမာ- ပရိုတင်း၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ သစ်သီးဝလံ/ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စသဖြင့်)။
 ကြက်ဥကိုအသုံးပြုရတဲ့တဲ့ သင်အကြိုက်ဆုံး ချက်နည်းက ဘာလဲ။

သင်မဖြေနိုင်သောမေးခွန်းများ ရှိပါသလား။ ကြက်ဥ၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို ဤနေရာတွင် လေ့လာပါ-

<https://www.exploratorium.edu/cooking/eggs/eggcomposition.html>

ကြက်ဥမှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်အကြောင်း ဒီနေရာကနေ လေ့လာပါ။

<https://www.eggs.ca/nutrition/view/1/egg-nutrition>

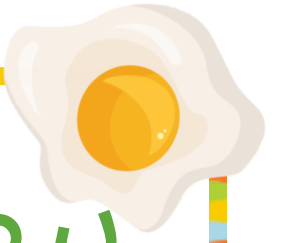
ကြက်ဥ စမ်းသပ်ချိန်

ကြက်ဥတစ်လုံးကို အခွံမခွာဘဲ ပြုတ်ပြီးသားလား အစိမ်းလား ဆိုတာ သင်ပြောနိုင်လား။ ကြက်ဥတစ်လုံးပြုတ်သည်အထိ ချက်ပြုတ်နိုင်ရန် သင်၏ Chefs@Home ကိရိယာတန်ဆာပလာ တွင်ပါဝင်သော ကြက်ဥ timer ကို အသုံးပြုပါ။ ကြက်ဥကို အအေးခံထားပြီးနောက်၊ သင်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို ကြက်ဥပုံးထဲမှာ ကြက်ဥပြုတ်ကို ရောမွှေခိုင်းပြီး ဘယ်ကြက်ဥကို ပြုတ်ရမှန်းမသိအောင် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ အားလုံးတူနေတဲ့အခါ ဘယ်ဟာက ပြုတ်ပြီးသား ကြက်ဥလဲဆိုတာ သင်ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ။ လျှို့ဝှက်ချက်သည် ပတ်ချာလည်တွင် ရှိနေသည်။ ကြက်ဥပြုတ်ကို သိနိုင်ရန် ကောင်တာပေါ်တင်ပြီး လက်နှင့် ပတ်ချာလည် လိမ့်ပေးပါ။ ကြက်ဥရွေ့လျားသွားသည်နှင့် လှည့်ပတ်မှုကို ရပ်တန့်ရန် သင့်လက်ချောင်းကို ကြက်ဥပေါ်တွင် တင်လိုက်ပါ။ ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများသည် ၎င်းကိုနှိပ်လိုက်သောအခါ လွယ်ကူစွာ လည်ပတ်ပြီး လျင်မြန်စွာ ရပ်သွားပါမည်။ ကြက်ဥကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးပေါ်မှာ ခွဲပြီး သင်ပြုတ်ထားသည့်ကြက်ဥဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ ကြည့်လိုက်ပါ။

ဒါကို အစားထိုးပါ။

- သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောမိတ်ဆွေသည် ကြက်ဥမစားပါက၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် မှိုများသည် ဗီတာမင် D နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များသော အစားအစာများဖြစ်သည်။ ကြက်ဥလိုပါပဲ။
- မုန့်ဖုတ်တဲ့အခါ - ပန်းသီးငံပြာရည်နှင့် ငှက်ပျောသီးထောင်းများက ကြက်ဥအစား အသုံးပြုရန်ကောင်းပါတယ်။





بيض رائع

هذا الأسبوع ، في TABLE ، نتعلم كل شيء عن البيض! احصل على علبة البيض في مجموعة شيف المنزل وشريك ، وسنبدأ.

أولاً ، تحقق مما إذا كان بإمكانك أنت وشريكك الإجابة على كل هذه الأسئلة:

- ما هي البيضة؟
- من أين يأتي البيض؟
- ما هي الأجزاء المختلفة للبيضة؟ لماذا تعتقد أن هناك أجزاء مختلفة؟
- لماذا تعتقد أن البيض له قشور؟
- ما هي مجموعة الأطعمة التي يدخل فيها البيض (مثل: البروتين ، ومنتجات الألبان ، والفواكه / الخضار ، إلخ)؟
- ماهي الوصفة المفضلة لديك التي تستخدم فيها البيض؟ هل كانت هناك أي أسئلة لم تتمكن من الإجابة عليها؟

تعرف على المزيد حول الأجزاء المختلفة للبيضة هنا:

<https://www.exploratorium.edu/cooking/eggs/eggcomposition.html>

تعرف على المزيد حول العناصر الغذائية في البيض هنا:

<https://www.eggs.ca/nutrition/view/1/egg-nutrition>

نصيحة الطبخ

تريد بيضة مقشرة بإتقان؟ عند عمل البيض المسلوق ، انتظر حتى يغلي الماء قبل وضع البيض. يؤدي وضع البيض النيء مباشرة في الماء المغلي إلى شد البروتين الموجود في بياض البيض بسرعة ، مما يجعله بعيداً عن داخل القشرة ، مما يسهل عملية التقشير.

Want more Chefs@Home?



Text "Chefs@Home" to
919-636-4860 to
continue this program!

حقائق ممتعة عن الطعام

هل تعلم؟

- البيض هو أحد الأطعمة القليلة التي تعد مصدرًا جيدًا بشكل طبيعي لفيتامين د الذي يساعد في بناء عظام قوية بمساعدة الكالسيوم.
- تم العثور على العديد من العناصر الغذائية في البيض في صفار البيض - الجزء البرتقالي / الأصفر من البيضة. لذلك ، للوصول إلى كل هذه العناصر الغذائية ، تناول البيض الكامل!

حان الوقت لتناول البيض!

هل يمكنك معرفة ما إذا كانت البيضة مسلوقة أم نيئة بدون تقشيرها؟ استخدم مؤقت البيض في مجموعة شيف المنزل لطهي بيضة واحدة حتى تنضج جيدًا. بعد ترك البيضة تبرد ، اطلب من شريكك خلط البيض في كرتون البيض حتى لا تعرف البيض المطبوخ. كيف ستقرر أيها مطبوخ بينما تبدو جميعها متشابهة؟ السر في الدوران! لمعرفة ما إذا كانت البيضة مسلوقة جيدًا ، ضعها على المنضدة ولفها. بمجرد أن تتحرك البيضة ، ضع إصبعك عليها لإيقاف الدوران. يدور البيض المطبوخ بسهولة ويتوقف بسرعة عند النقر عليه. اكسر بيضتك فوق وعاء ولاحظ ما إذا كنت قد وجدت البيض المطبوخ!

بدائل البيض!

- إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه لا يأكل البيض ، فإن سمك السلمون والبطر من الأطعمة الغنية بفيتامين د والبروتين. تمامًا مثل البيض!

- عند الخبز - يعتبر عصير التفاح والموز المهروس بديلًا جيدة للبيض.



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





Consejos de Cocina

¿Quieres un huevo perfectamente pelado? Cuando haga huevos cocidos, espere hasta que el agua esté hirviendo antes de poner los huevos. Poner huevos crudos directamente en agua hirviendo hace que la proteína en las claras de huevo se endurezca rápidamente, separándolas del interior de la cáscara y haciéndolas más fáciles de pelar.

Want more Chefs@Home?



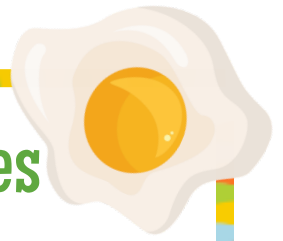
Text "Chefs@Home" to
919-636-4860 to
continue this program!

Datos Divertidos

¿Sabías qué?

- Los huevos son uno de los pocos alimentos que son naturalmente una buena fuente de vitamina D, que ayuda a desarrollar huesos fuertes con la ayuda del calcio.
- Muchos de los nutrientes de un huevo se encuentran en la yema del huevo, la parte naranja/amarilla del huevo. Entonces, para acceder a todos esos nutrientes, ¡coma el huevo ENTERO!

Increibles Huevos



¡Esta semana en TABLE estamos aprendiendo todo sobre HUEVOS! Tome el cartón de huevos en su kit Chefs@Home y un compañero, y comenzaremos.

Primero, vea si usted y su pareja pueden responder todas estas preguntas:

- ¿Qué es un huevo?
- ¿De donde vienen los huevos?
- ¿Cuáles son las diferentes partes del huevo? Porque cree que hay diferentes partes?
- ¿Por qué crees que los huevos tienen cáscara?
- ¿A qué grupo de alimentos pertenecen los huevos (p. ej., proteínas, lácteos, frutas/vegetales etc.)
- ¿Cuál es su receta favorita que usa huevos?

¿Hubo alguna pregunta que no pudo contestar?

- Obtenga más información sobre las diferentes partes de un huevo aquí:
<https://www.exploratorium.edu/cooking/eggs/eggcomposition.html>
- Obtenga más información sobre los nutrientes en los huevos aquí:
<https://www.eggs.ca/nutrition/view/1/egg-nutrition>

¡Es hora de una EGGsperimento!

¿Puede saber si un huevo está duro o crudo sin pelarlo? Use el temporizador de huevo en su kit Chefs@Home para cocinar un huevo hasta que esté duro. Después de dejar que el huevo se enfríe, pídale a su compañero que mezcle los huevos en su cartón de huevos para que no sepa qué huevo está cocido. ¿Cómo decidirías cuál está cocinado cuando todos se ven iguales? ¡El secreto está en el giro! Para saber si un huevo está duro, colóquelo en el mostrador y gírelo. Una vez que el huevo se esté moviendo, ponga su dedo sobre él para detener el giro. Los huevos que están cocidos girarán fácilmente y se detendrán rápidamente cuando los toque. ¡Rompa su huevo sobre un tazón y mire si encontró el cocido!

¡Sustituya esto!

- Si usted o alguien que conoce no come huevos, el salmón y los champiñones son alimentos ricos en vitamina D y proteínas. ¡Como los huevos!
- Al hornear, al puré de manzana y el puré de plátano son buenos sustitutos de los huevos.



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

