



Hello from Grow Food Northampton!

We hope that this food is helpful for you and your family. To make it more useful, we'll be including recipes and family activities. Let us know how they go by posting on social media or getting in touch via email or text.

Thanks and take care,  
The Grow Food Northampton team.

Email: [Michael@growfoodnorthampton.com](mailto:Michael@growfoodnorthampton.com) Text: (413) 923-6099  
Facebook: [@GrowFoodNorthampton](https://www.facebook.com/GrowFoodNorthampton)

### Grapefruit Vinaigrette

Ingredients:

½ cup grapefruit juice  
(½ large grapefruit squeezed)  
1 ½ tbsp rice vinegar  
1 cup olive oil  
3 tbsp honey  
¾ tsp salt  
¼ tsp garlic powder

Directions:

1. Cut and juice fresh grapefruit  
2. Combine all ingredients and mix well  
3. Pour over your favorite salad and enjoy!

### Easy Roasted Potatoes with Herbs

Ingredients:

2 large potatoes  
¼ cup extra-virgin olive oil  
2 tbsp garlic, or 2 garlic cloves  
1 tbsp rosemary (fresh or dried)  
1 tbsp parsley (fresh or dried)  
1 tbsp thyme (fresh or dried)  
Salt to taste  
Black pepper to taste  
Optional: Pinch of crushed red pepper flakes

Directions:

1. Preheat the oven to 400° Fahrenheit.  
2. Chop potatoes into thin slices  
3. In a large bowl, toss potatoes, oil, garlic, and herbs. Pour into a 9"x13" baking dish.  
2. Flip potatoes after 10 minutes, bake until crispy.  
3. Let cool and enjoy!



### Search and Discover!

Roam around outdoors and challenge yourself to find all of these things.

Have fun!

- ★ A flowering tree
- ★ Three different shades of green
- ★ An insect
- ★ Something fuzzy
- ★ Something round
- ★ A worm
- ★ A bird call
- ★ Something that snaps
- ★ Something you don't know the name of
- ★ Something that makes you say wow

Activities and Recipes online at [GrowFoodNorthampton.com](http://GrowFoodNorthampton.com)

Recipe videos and inspiration available on our Youtube channel: [GrowFoodNorthampton](https://www.youtube.com/GrowFoodNorthampton)

# GrowFood

NORTHAMPTON



Hola de Grow Food Northampton!

Esperamos que esta comida sea útil para usted y su familia. Para hacerlo más útil, incluiremos recetas y actividades familiares. Háganos saber cómo van publicando en las redes sociales o poniéndose en contacto por correo electrónico o mensaje de texto.

Gracias y cuídate.

El equipo de Grow Food Northampton

Email: Michael@growfoodnorthampton.com Text: (413) 923-6099

Facebook: @GrowFoodNorthampton

## Vinagreta de Pomelo

### Ingredientes:

½ taza de jugo de pomelo  
(½ pomelo grande exprimido)  
1 ½ cucharada de vinagre de arroz  
1 taza de aceite de oliva  
3 cucharadas de miel  
¾ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de ajo en polvo

### Direcciones:

1. Corte y exprime el pomelo fresco
2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien
3. ¡Agrégalo a tu ensalada favorita y disfruta!

## Easy Roasted Potatoes with Herbs

### Ingredientes:

2 papas grandes  
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de ajo o 2 dientes de ajo  
1 cucharada de romero  
1 cucharada de perejil  
1 cucharada de tomillo  
Sal al gusto  
Pimienta negra al gusto  
Opcional: pizca de hojuelas de pimiento rojo triturado

### Direcciones:

1. Caliente el horno a 400 ° F
2. Picar las papas en rodajas finas
3. En un tazón grande, mezcle las papas, el aceite, el ajo y las hierbas. Vierte en una fuente para hornear de 9"x13".
2. Voltee las papas después de 10 minutos, hornee hasta que estén crujientes.
3. ¡Deja enfriar y disfruta!



Busca y descubre!

Deambula por el exterior y desafíate a ti mismo para encontrar todas estas cosas.

¡Que te diviertas!

- ★ Un árbol floreciente
- ★ Tres tonos diferentes de verde
- ★ Un insecto
- ★ Algo borroso
- ★ Algo redondo
- ★ Un gusano
- ★ Una llamada de pájaro
- ★ Algo que se rompe
- ★ Algo de lo que no sabes el nombre
- ★ Algo que te hace decir wow

Actividades y recetas en línea en [GrowFoodNorthampton.com](http://GrowFoodNorthampton.com)

Videos de recetas e inspiración disponibles en nuestro canal de Youtube: [GrowFoodNorthampton](https://www.youtube.com/GrowFoodNorthampton)