

Hello from Grow Food Northampton!

We hope that this food is helpful for you and your family. Let us know how the recipes and activities 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
Text: (413) 923-6099 | Facebook: [@GrowFoodNorthampton](https://www.facebook.com/GrowFoodNorthampton)

Quiche Cupcakes

Ingredients:

6 eggs

1/4 cup of milk

1/2 cup cheese*

* 1/3 cup choice of fillings: ham, onion, diced tomato, corn, spinach, bacon, mushrooms

Directions:

1. Preheat oven to 350
 2. Break eggs into a bowl, add milk and lightly whisk
 3. Add fillings, mix well
 4. Grease muffin tin
 5. Spoon into muffin tin, about 2/3rds full
 6. Bake until lightly brown, 20-25 mins
- Eat and Enjoy!

Home Fries

Ingredients:

3 medium potatoes, cubed

3 tablespoons butter or high heat oil

salt and pepper to taste

Optional: chopped onion, garlic, and your favorite spices

Directions:

Rinse potatoes and cut into cubes.

Melt butter in skillet, medium heat.

Place potatoes in skillet, and stir to coat with butter.

Season with salt and pepper.

Cover with lid, and cook for 10 mins. Remove lid, and cook for another 5, turning frequently until brown and desired crispness

Sprouting Apple Seeds

Supply list: Plastic bag, wet paper towel, and apple seeds.

Instructions: Put a wet folded paper towel into the bag and add the seeds so you can see them. Watch them grow! You can try this with other seeds too and compare them.



Experiment and Discover!

Try something new and see how a seed grows. Have fun!

Starting an apple tree from seed is usually not your best bet - you might not get much fruit. To create a productive apple tree, branches are usually grafted (combining the root of one tree to a branch of another tree).

However, this is a fun experiment to see how growing begins, so Let's Grow Kids!

¡Hola desde Grow Food Northampton!

Esperamos que esta comida sea útil para usted y su familia. Háganos saber cómo funcionan las recetas y actividades 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

Pastelitos De Quiche

Ingredientes:

6 huevos

1/4 taza de leche

1/2 taza de queso *

* 1/3 taza de rellenos a elección: jamón, cebolla, tomate cortado en cubitos, maíz, espinacas, tocino, champiñones

Direcciones:

1. Calienta el horno a 350
 2. Romper los huevos en un tazón, agregar leche y batir ligeramente
 3. Agregue rellenos, mezcle
 4. Engrase el molde para muffins
 5. Cuchara en lata de panecillos, aproximadamente $\frac{2}{3}$ llenos
 6. Hornee hasta que estén ligeramente doradas, 20-25 minutos
- ¡Comer y disfrutar!

Patatas Fritas Caseras

Ingredientes:

3 papas medianas, en cubos

3 cucharadas de mantequilla o aceite a fuego alto

sal y pimienta para probar

Opcional: cebolla picada, ajo y sus especias favoritas.

Direcciones:

Enjuague las papas y córtelas en cubos.

Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio.

Coloque las papas en una sartén y revuelva para cubrir con mantequilla.

Condimentar con sal y pimienta.

Cubra con la tapa y cocine por 10 minutos. Retire la tapa y cocine por otros 5, volteando con frecuencia hasta que estén doradas y crujientes deseadas.



¡Experimenta y descubre!

Germinación de semillas de manzana

Lista de suministros: bolsa de plástico, toalla de papel húmeda y semillas de manzana.

Instrucciones: Coloque una toalla de papel doblada húmeda en la bolsa y agregue las semillas para que pueda verlas. ¡Míralos crecer! Puedes probar esto con otras semillas también y compararlas.

Pruebe algo nuevo y vea cómo crece una semilla. ¡Que te diviertas!

Este es un experimento divertido para ver cómo comienza el crecimiento, ¡así que Let's Grow Kids!