

GrowFood

NORTHAMPTON



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

Glazed Carrot Coins

Ingredients:

- * 12 medium carrots (2 pounds)
- * 2 Tbsp veg. or olive oil
- * 2½ tbsp orange juice
- * ¼ teaspoon cinnamon
- ** ¼ teaspoon cayenne pepper
- **optional

Directions:

1. Wash and slice carrots into "coin-shaped" pieces.
2. Heat oil in a skillet on medium-high. Add carrots and cook, while stirring, for about 5 mins.
3. Add the juice, cinnamon, and pepper. Cook until carrots are tender and liquid is absorbed, about 15 mins.
4. Eat & Enjoy!

Maple Dressing

This dressing is a classroom favorite! It sweetens up any tossed salad! Couldn't we all use a little sweetness?

- 3 TBSP Fresh lemon juice
- 2 Tsp Maple Syrup
- 2 TBSP Olive oil
- Salt to taste
- Pepper to taste

In a small bowl, mix olive oil, maple syrup, lemon juice, salt and pepper
Whisk until blended. Add dressing to salad.
In the classroom we added apple slices and raisins to our salad. Enjoy!



Experiment and Discover!

Let's grow carrot tops!
Carrot tops make pretty plants for a sunny window and their fern-like foliage will eventually bloom white lace-like flowers.

Growing Carrot Tops

1. Cut the top from a carrot. You'll need about one inch of the root part (the widest part of the carrot).
2. Stick a toothpick into both sides of the carrot piece and balance it on top of a small glass.
3. Fill the glass with water up to and barely touching the bottom edge of your carrot top. Set the glass in a light, but not sunny window.
4. Add water as needed to keep it touching the edge of your carrot and watch the roots sprout.

You are growing the carrot *plant* from a carrot top, not the vegetable. Carrots are a taproot and once it is removed from the plant, it can't regrow, unlike a potato.

Activities and Recipes at
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. Háganos saber cómo van 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

Monedas de Zanahorias Glaseadas

Ingredientes:

- * 12 zanahorias medianas (2 libras)
- * 1½ cucharada de verduras o aceite de oliva
- * 2 cucharadas de jugo de naranja
- * ¼ cucharadita de canela
- ** ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- **Opcional

Direcciones:

1. Lave y corte las zanahorias en trozos "en forma de moneda".
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue las zanahorias y cocine, mientras revuelve, durante aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el jugo, la canela y la pimienta. Cocine hasta que las zanahorias estén tiernas y el líquido se haya absorbido, aproximadamente 15 minutos.
¡Come y disfruta!

Aderezo de Arce

¡Este aderezo es el favorito de la clase! ¡Endulza cualquier ensalada arrojada! ¿No podríamos todos usar un poco de dulzura en este momento?

- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

En un tazón pequeño, mezcle aceite de oliva, jarabe de arce, jugo de limón, sal y pimienta.
Batir hasta mezclar. Agregue el aderezo a la ensalada.
En el aula agregamos rodajas de manzana y pasas a nuestra ensalada. ¡Disfrutar!



¡Busca y descubre!

¡Cultivemos las zanahorias!

Las cimas de las zanahorias hacen plantas bonitas para una ventana soleada y su follaje en forma de helecho eventualmente florecer flores blancas con forma de encaje.

Tapas de Zanahoria en Crecimiento

1. Corta la parte superior de una zanahoria. Necesitarás aproximadamente una pulgada de la parte de la raíz (la parte más ancha de la zanahoria).
2. Pegue un palillo de dientes en ambos lados del trozo de zanahoria y equilibre sobre un vaso pequeño.
3. Llena el vaso con agua hasta apenas tocar el borde inferior de la parte superior de la zanahoria. Coloque el vidrio en una ventana ligera pero no soleada.
4. Agregue agua según sea necesario para mantenerla tocando el borde de su zanahoria y observe cómo brotan las raíces.
Estás cultivando la planta de zanahoria desde la parte superior de una zanahoria, no la verdura. Las zanahorias son una raíz principal y una vez que se retira de la planta, no puede volver a crecer, a diferencia de una papa.

Actividades y recetas en línea en GrowFoodNorthampton.com

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