

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

Baked Sweet Potato

Ingredients:

- * 4 medium sweet potatoes (1-2 large)
- * Butter
- * Salt
- * Black pepper
- ** Optional: a splash of maple syrup, sour cream, chives, yogurt, or cinnamon,

Directions:

1. Scrub potatoes and pierce with a fork in several places.
2. Place in a wet paper towel and microwave for 3-4 mins. Start with 3 and check for tenderness. (if using an oven, bake at 375° for 40 minutes or until soft.)
3. Allow to cool, split the potato tops with a knife and add your favorite toppings. Enjoy!

One Pan Pineapple Chicken and Rice

Ingredients:

- 2 cups canned chicken
- 1 cup water
- 1 cup pineapple, diced
- 1 cup pineapple juice
- 1 bell pepper, diced
- ¼ white onion, diced
- 1 cup long grain white rice
- 1 tbsp olive oil
- Salt and Pepper

Directions:

1. Heat olive oil and onion in pan over medium-high heat
2. Season chicken with salt and pepper and add to the skillet. Cook about 1-2 minutes
3. Push chicken aside and add rice to the skillet.
4. Add 1 cup diced pineapple, 1 cup pineapple juice, and 1 cup water to the rice mixture. Bring to a boil over medium heat, then cover and reduce heat to low.
5. Cook for 15 minutes without lifting the lid. Add diced bell pepper and cook for additional 5 minutes. Check the rice for doneness. Continue cooking if necessary. You will know it's done when most of the liquid is gone.



Search and Discover!

Explore the outdoors and see how many different bird species you can invite to your yard.

Have fun!

Activities and Recipes at
GrowFoodNorthampton.com

Pinecone Bird Feeder: Materials:

- * Pine cones – you can find lots on the ground. Make sure they're dry first
- * Smooth peanut butter, shortening, or suet.
- * Bird seed, seeds, cheerios, cereal crumbs, or break up stale bread (or crusts, if your kids don't like 'em.)
- * Ribbon or string

Instructions:

1. Tie the ribbon or string firmly to the pine cone. (Do this first because it's going to get sticky!)
2. Mix the peanut butter and bird seed together.
3. Push the mixture into the cone with your fingers. You can roll the pine cone in the leftovers, to add an extra coating. Yummy!
4. Hang the feeders from a tree, porch, or fence where you will be able to watch birds eating your treat. Send us pics of you & your feeder and tell us what you see!

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

Batata al Horno

Ingredientes:

- * 4 batatas medianas (1-2 grandes)
- * Mantequilla
- * Sal
- * Pimienta negra
- ** Opcional: un chorrito de jarabe de arce, crema agria, cebollino, yogur o canela,

Direcciones:

1. Frote las papas y perforo con un tenedor en varios lugares.
2. Coloque en una toalla de papel húmeda y cocine en el microondas por 3-4 minutos. Comience con 3 y verifique la temura. (si usa un horno, hornee a 375 ° durante 40 minutos o hasta que esté suave).
3. Deje enfriar, divida las papas con un cuchillo y agregue sus coberturas favoritas. ¡Disfrutar!

Piña Pollo y Arroz en Una Olla

Ingredientes:

- 2 tazas de pollo enlatado
- 1 taza de piña
- 1 taza de jugo de piña
- 1 pimiento cortado en cubitos
- ¼ cebolla blanca, cortada en cubitos
- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Direcciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Sazone el pollo con sal y pimienta y agréguelo a la sartén. Cocine unos 3-4 minutos.
3. Empuje el pollo a un lado y agregue arroz a la sartén. Cocine el arroz, revolviendo con frecuencia, unos 2-3 minutos.
4. Agregue 1 taza de piña, 1 taza de jugo de piña y cebolla a la mezcla de arroz. Lleve a ebullición a fuego medio, luego cubra y reduzca el fuego a bajo.
5. Cocine por 20 minutos sin levantar la tapa. Revise el arroz para ver si está listo. Continúe cocinando si es necesario. Sabrá que está listo cuando la mayor parte del líquido se haya ido.



Busca y descubre!

Deambula por el exterior y vea cuántas especies diferentes de aves puede invitar a su jardín.
¡Que te diviertas!

Comedero Para Pájaros con un Pinecone:

Materiales:

- * Conos de pino: puedes encontrar lotes en el suelo. Asegúrate de que estén secos primero.
- * Suave mantequilla de maní, manteca o sebo.
- * Semillas de pájaros, semillas, cheerios, migas de cereal o pan rallado (o costras, si a sus hijos no les gustan).
- * Cinta o cuerda

Instrucciones:

1. Ate la cinta o la cuerda firmemente al cono de pino. (¡Haz esto primero porque se va a poner pegajoso!)
2. Mezcle la mantequilla de maní y la semilla de ave.
3. Empuje la mezcla dentro del cono con los dedos. ¡Sabroso!
4. Cuelgue los comederos de un árbol, porche o cerca donde podrá observar a las aves comerse su golosina. ¡Envíenos fotos de usted y su alimentador y cuéntenos lo que ve!

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)