FARM to Early Care and Education

Boulder County Public Health

Diciembre 2023

Calabaza de invierno y brócoli

¡Las cosechas del mes de diciembre! ¿Conoce la diferencia entre la calabaza de invierno (p. ej., calabaza, calabaza bellota, delicata, etc.) y la calabaza de verano (p. ej., cala calabacín, calabaza amarilla, patty pan, etc.)? La calabaza de invierno se deja madurar completamente en la vid, lo que permite el desarrollo de semillas y una piel dura. La calabaza de verano se come antes de que alcance la madurez. En lugar de elegir un plátano o una naranja para el desayuno, pruebe a comer un poco de brócoli ya que es una excelente fuente de vitamina C y potasio. Sustituya las espinacas por brócoli en su tortilla, huevos revueltos o frittata. Rállelo como lo haría con las calabacitas y agréguelo a la mezcla para muffins o a la masa para panqueques. Salteelo con un poco de ajo y aceite de oliva y lo pongalo sobre una tostada. ¡Y úselo en lugar de (o además de) col rizada en tu batido verde!

Revuelto de huevos y brócoli

¿Busca agregar más verduras al desayuno de los niños? El brócoli y el queso parmesano tienen un papel estelar en esta sencilla receta.

Rinde: Aproximadamente 6 porciones de 1/3 de taza

Ingredientes

1 ¾ tazas (5 oz) de brócoli (fresco o congelado)
1 cucharada de agua
½ cucharadita de ajo en polvo
1/8 cucharadita de sal de mesa
6 huevos grandes
1 cucharada de queso parmesano rallado
1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones

1. En un tazón mediano, bata los huevos, el agua, el ajo en polvo, la sal y el queso parmesano.
2. Caliente a fuego medio-alto y agregue aceite a la sartén.
3. Saltee el brócoli de hasta que el brócoli comience a dorarse en las puntas de las coronas.
4. Agregue la mezcla de huevo y revuelva constantemente durante tres a cinco minutos.

Fuente: Child Nutrition Recipe Box

Capacitaciones, clases y excursiones gratuitas

Clases y excursiones para niños

Las lecciones de educación nutricional de Growing Gardens: ¡nuevas ofertas de invierno!
Consulte el folleto adjunto para obtener más información. Envíe un correo electrónico a rachel@growinggardens.org para registrarse.

Cocinar con niños
La especialista en salud comunitaria de CSU Extension, Emma Dhimitri, preparará y llevará a cabo una actividad práctica de preparación de alimentos con sus hijos presentando algunas de las frutas y verduras cultivadas localmente que ha visto en las bolsas de productos agrícolas de este año. ¡Los niños tendrán la oportunidad de probar, jugar, explorar y cocinar nuevos alimentos! ¡Envíe un correo electrónico a Heather Hauswirth (hhauswirth@bouldercounty.gov) para programar su clase! Espacio limitado disponible. Heather habla español.

ParentsCorner

¡Sorteo de bicicletas para niños!
Community Cycles celebra su decimoséptima edición sorteo anual de bicicletas navideñas para niños en sábado 9 de diciembre y sábado 16 de diciembre. Regístrate aquí gratis bicicleta de niño.

Guía de vacaciones sin desperdicio 2023 de Eco-Cycle
Los estadounidenses generan un 23% más de residuos en diciembre que otros meses del año. ¿Quieres celebrar las fiestas de forma más sostenible? Consulte la Guía navideña Zero Waste de Eco-Cycle, con nuevos consejos que le ayudarán a encontrar alternativas sostenibles al papel de regalo tradicional, reducir el desperdicio de alimentos, organizar reuniones Zero Waste y mucho más.

Para obtener más información sobre el programa Farm to ECE del condado de Boulder, visite www.boco.org/Farm2ECE.