FARM to Early Care and Education

Boulder County Public Health

Noviembre 2023

Zanahorias y Coliflor

¡Las zanahorias y la coliflor son las cosechas del mes de noviembre! A continuación se presentan algunos datos curiosos sobre estas verduras. Deje las zanahorias en el jardín hasta que esté listo para usarlas en la cocina. A medida que bajan las temperaturas del otoño, estas verduras suelen volverse más dulces. Asegúrate de cosecharlas antes de que el suelo se congele (normalmente a mediados de noviembre). ¿Alguna vez se preguntó por qué la mayoría de las coliflores son blancas? Las hojas verdes de la coliflor cubren los botones florales de la planta de coliflor impidiendo que se desarrolle la clorofila (el color verde de las plantas), dejando las cabezas de color blanco.

Receta de magdalenas de zanahoria

Las zanahorias se han utilizado para endulzar pasteles desde la época medieval, cuando el azúcar puro era demasiado caro.

Ingredientes

½ taza de aceite vegetal
½ taza de azúcar, miel, agave o jarabe de arce
2 huevos grandes
½ libra de zanahorias, lavadas y ralladas (aproximadamente 2 tazas)
½ taza de nueces o semillas picadas (es decir, nueces pecanas, nueces, semillas de calabaza, etc.), opcional
½ taza de harina para todo uso
½ taza de harina integral
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Encienda el horno y ajuste el fuego a 350ºF.
2. Coloque los moldes para madalenas en 12 moldes para cupcakes o muffins.
3. Coloque el aceite, el azúcar y los huevos en un tazón grande o en una batidora de pie con paletas.
4. Batir la mezcla hasta que todo esté uniformemente mezclado.
5. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta que estén combinados.
6. Usando la cuchara, llene cada uno de los moldes para muffins preparados hasta 2/3 de su capacidad hasta arriba.
7. Coloque los moldes para muffins en el horno y hornee de 22 a 25 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y redondeada. (Cuando estén listos, un palillo debería salir limpio).
8. Déjelo reposar hasta que se enfríe (10-15 minutos). Luego retire los cupcakes de los moldes.

Fuente: Chop Chop Family Carrot Cupcakes

Capacitaciones, clases y excursiones gratuitas

Capacitaciones para el personal

¡NUEVO! Únase a un grupo de trabajo de Farm to ECE¡

¡El programa Farm to Child de CDPHE está convocando a un grupo de proveedores de cuidado infantil que participan en Farm to ECE! Este grupo de trabajo brindará un espacio para que los proveedores compartan sus experiencias de Farm to ECE y aprendan de otros que trabajan en Farm to ECE en todo Colorado. Regístrese aquí.

Clases y excursiones para niños

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.

¡Columbine Elementary School en Longmont y Farm to ECE apareció en la cámara diaria de Boulder! Consulte el artículo y adjunto.

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