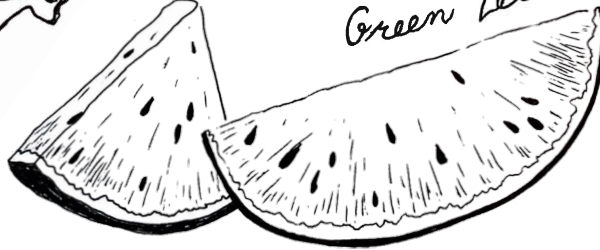
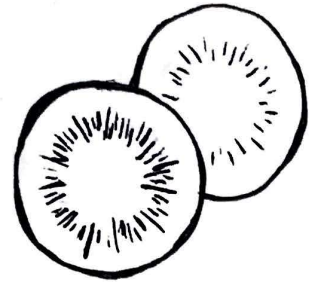


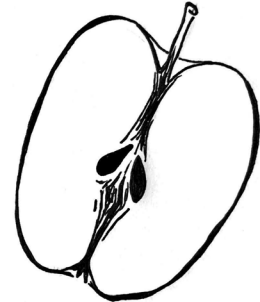
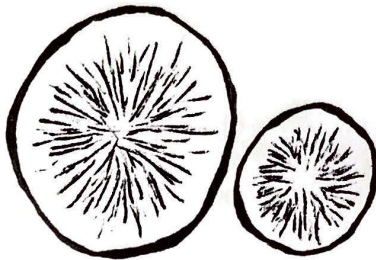


Green Zebra



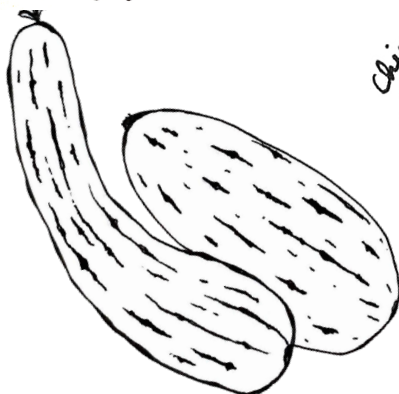
HARVEST OF THE MONTH

COLORING & RECIPE BOOK



COSECHA DEL MES

LIBRO DE RECETAS Y COLOREAR



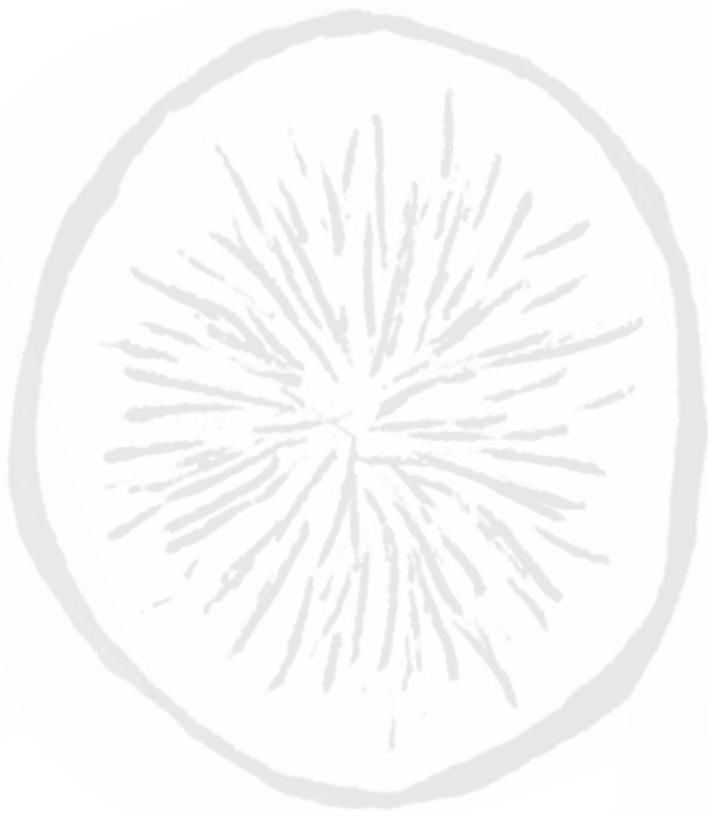
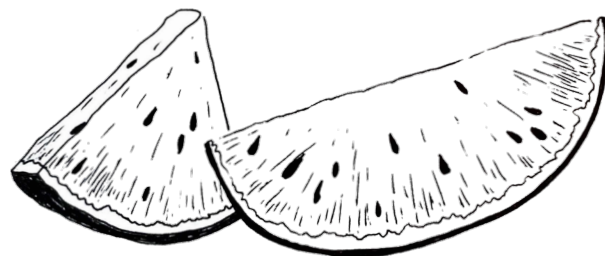


TABLE OF CONTENTS

Introduction
Tomatoes
Beets
Kale
Winter Squash
Apples
Sweet Potatoes
Potatoes
Carrots
Radishes
Lettuce
Cucumbers
Melons

TABLA DE CONTENIDO

Introduccion
Tomates
Remolachas
Col Rizada
Calabaza de Invierno
Manzanas
Batatas Dulces
Papas
Zanahorias
Rabanos
Lechuga
Pepinos
Melones



INTRODUCTION

Poughkeepsie Farm Project's mission is to cultivate local leadership in sustainable farming, food access and education, and foster an inclusive, welcoming community for everyone. In our work, we strive to connect social justice and farm to school by centering language justice and culturally-rich recipes.

Farm to School programs exist all over the United States and beyond and include a wide range of activities aimed at getting local food into school meals and engaging students, families, and the wider community with the benefits of connecting to the land and eating local foods. Activities might include tasting new recipes and unfamiliar vegetables, taking field trips to local farms, growing food in school gardens, learning about food systems and healthy eating, investing in the local economy through institutional purchasing of local foods, and so much more.

Poughkeepsie Farm Project began partnering with local school districts in 2013 on Farm to School. In collaboration, we have helped to introduce more fresh, local produce into school meals; connected students, faculty, staff, and families to the land through educational programming and visits to our farm fields and gardens; provided professional development for educators on using gardens to teach academic content and for school nutrition staff on how to incorporate local products into school meals; facilitated the development of new school gardens; and led highly engaging lessons with students centered on cooking, childrens' literature, food justice, and growing food.

Harvest of the Month (HOTM) is one of our Farm to School programs that aims to connect students and their families with New York State produce and farms. PFP has created materials to go with each Harvest of the Month item, including recipes, educational cooking and gardening videos, bilingual coloring page handouts, lesson plans for educators, and more!

If you are interested in more resources about Farm to School or Harvest of the Month visit:

farmproject.org/hotm

We would like to thank everyone who helped make this coloring and recipe book possible! A huge thank you to Evelina Knodel, Kate Walters and Isabel Morrison for their artistic creations; Laura Montoya and Tania Hernandez Martinez for the translation work; Chef SonyaJoy Key and Naomi Kohler for recipe development; and Jamie Levato, Ellie Limpert and Kathryn Brignac for writing and coordinating the content.

INTRODUCCIÓN

La misión de Poughkeepsie Farm Project es cultivar el liderazgo local en la agricultura sostenible, el acceso a los alimentos y la educación, y fomentar una comunidad inclusiva y acogedora para todes. En nuestro trabajo, nos esforzamos por conectar la justicia social y los programas de granja a escuela al centrar la justicia lingüística y las recetas culturalmente ricas.

Los programas de la granja a escuela existen en todo Estados Unidos y más allá e incluyen una amplia gama de actividades destinadas a incluir alimentos locales en las comidas escolares e involucrar a les estudiantes, las familias y la comunidad en general con los beneficios de conectarse con la tierra y comer alimentos locales. Las actividades pueden incluir probar nuevas recetas y vegetales desconocidos, realizar excursiones a granjas locales, cultivar alimentos en huertos escolares, aprender sobre sistemas alimentarios y alimentación saludable, invertir en la economía local mediante la compra institucional de alimentos locales y mucho más.

Poughkeepsie Farm Project, La granja de Poughkeepsie, comenzó a asociarse con distritos escolares locales en 2013 en Farm to School o de la granja a la escuela. En colaboración, Hemes ayudado a introducir más productos locales frescos en las comidas escolares; conectando a estudiantes, profesores, personal y familias con la tierra a través de programas educativos y visitas a nuestros campos de cultivo y jardines; brindando desarrollo profesional para educadores sobre el uso de jardines para enseñar contenido académico y para el personal de nutrición escolar sobre cómo incorporar productos locales en las comidas escolares; facilitado el desarrollo de nuevos huertos escolares; y dirigido lecciones muy interesantes con estudiantes centradas en cocina, literatura infantil, justicia alimentaria y cultivo de alimentos.

La cosecha del mes es uno de nuestros programas de la granja a la escuela que tiene como objetivo conectar a les estudiantes y sus familias con los productos y las granjas del estado de Nueva York. PFP, Poughkeepsie Farm project, crea materiales para combinar con cada artículo de la Cosecha del mes, e incluye recetas, videos educativos de cocina y jardinería, folletos bilingües de páginas para colorear, planes de lecciones para educadores y más!

Si está interesade en más recursos sobre el programa la granja a la escuela o la cosecha del mes, visite: [**farmproject.org/hotm**](http://farmproject.org/hotm)

¡Queremes agradecer a todes les que ayudaron a hacer posible este libro para colorear y recetas! Un gran agradecimiento a Evelina Knodel, Kate Walters e Isabel Morrison por sus creaciones artísticas; Laura Montoya y Tania Hernandez Martinez por el trabajo de traducción; Chef SonyaJoy Key y Naomi Kohler por el desarrollo de recetas; y Jamie Levato, Ellie Limpert y Kathryn Brignac por escribir y coordinar el contenido.



TOMATOES

TOMATES

Tomatoes come in all shapes and sizes - they can be red, orange, yellow, green, purple, black, white, even speckled or striped. There are thousands of tomato varieties worldwide, and PFP grows dozens right here in Poughkeepsie! Other than being delicious, tomatoes are high in nutrients that support heart health! Add them to a sandwich, salad or a kebab on the grill for an easy way to get more veggies!

Tomates vienen en todas las formas y tamaños: pueden ser rojos, naranjas, amarillos, verdes, morados, negros, blancos, incluso moteados o rayados. ¡Hay miles de variedades de tomate en todo el mundo, y PFP cultiva docenas aquí en Poughkeepsie! ¡Además de ser deliciosos, los tomates son ricos en nutrientes que ayudan a la salud del corazón! ¡Puedes agregarlos a un sándwich, ensalada o un chuzo a la parrilla para obtener una forma más fácil de comer más verduras!



FRESH TOMATO, SWEET CORN, & BLACK BEAN SALSA

Serves 8

Ingredients

3 medium tomatoes
2 ears fresh sweet corn
1 garlic clove
1 small bunch cilantro
15 oz can of black beans
juice of 1 lime
salt to taste (optional)
1 bag of tortilla chips

Directions (Watch the video: bit.ly/makefreshtomatosalsa)

1. Wash hands, wash everything!
2. Cut the tomatoes in quarters and remove the seeds with your fingers. Dice the tomato and place in a medium bowl.
3. Shuck corn by peeling the green husk away from the open end. Remove all fine silks by rubbing with a damp hand towel. Wash corn, dry with a towel. Cut kernels off of cobs and add to the tomatoes.
4. Grate or mince garlic and add to the bowl.
5. Roughly chop cilantro, including the stems. Add cilantro to the bowl.
6. Open can of beans. Pour contents into a colander and rinse.
7. Stir black beans and lime juice into the salsa. Season with salt immediately before serving.
8. Enjoy immediately with tortilla chips. Store in the refrigerator for 2 days. For longer storage, in a small pot bring the salsa to a simmer on your stovetop and cool. Cooked salsa will keep up to 5 days.

SALSA DE TOMATE FRESCO, MAIZ DULCE Y FRIJOLES NEGROS

Sirve 8

Ingredientes

3 tomates medianos
2 mazorcas frescas de maíz dulce
1 diente de ajo
1 racimo pequeño de cilantro
15 oz lata de frijoles negros
Jugo de 1 limon
bolsa de chips de tortilla

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/salsadetomatefresco)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Corta los tomates en cuartos y quite las semillas con los dedos. Corte en dados y coloca en un tazón mediano.
3. Pela el maíz con la cáscara verde lejos del extremo abierto. Elimine todas las sedas finas con una toalla mojada. Lava el maíz, secalo con una toalla. Corta los granos de las mazorcas y agrega a los tomates.
4. Ralla o pica el ajo.
5. Pica el cilantro, incluyendo los tallos.
6. Abre la lata de frijoles. Vierta el contenido en un colador y enjuagalo.
7. Agrega los frijoles negros y el jugo de limón a la salsa. Sazona con sal inmediatamente antes de servir.
8. Disfrútalo de inmediato con totopos. Conserva en el refrigerador durante 2 días. Para un almacenamiento más prolongado, en una olla pequeña hierve la salsa a fuego lento en la estufa y déjala enfriar. La salsa cocida durará hasta 5 días.





B EETS

R EMOLACHAS

Beets are one of the best vegetables to eat because they are highly nutritious and taste sweet. Beets give you energy, help you think clearly, and are good for your heart! We usually eat the root of the plant, but the leaves are also delicious - they taste like their plant cousins spinach and chard.

Remolachas, betabel o betarraga son unas de las mejores verduras para comer porque son altamente nutritivas y tienen un sabor dulce. ¡Las remolachas te dan energía, te ayudan a pensar claramente y son buenas para tu corazón! Por lo general, comemos la raíz de la planta, pero los tallos y las hojas también son deliciosos: saben como sus primos la espinacas y acelgas.



INDIAN BEET THORAN

Serves 6-8

Ingredients

- 2 medium beets (about 2 cups)
- 4 medium carrots (about 2 cups)
- 1 medium onion (about ½ cup)
- 2 cloves garlic
- 1 spicy green chili (optional)
- 1 tablespoon vegetable oil (such as grapeseed, canola)
- 2 teaspoons curry powder
- ¼ cup water
- ½ cup coconut shreds

Directions (Watch the video: bit.ly/makebeethoran)

1. Wash hands, wash everything!
2. Grate the beet, carrot, onion and garlic. Slice the chili in thin rounds. If you prefer less heat, remove the seeds.
3. Heat oil in a deep skillet over medium heat and saute onion and garlic 4-5 minutes until softened. Add curry powder and cook until fragrant, about 2-3 minutes.
4. Stir in grated beets and carrots, green chili, until combined with onion and garlic. Add water, cover and cook on low for 5 minutes. Stir in coconut shreds.
5. Enjoy as a warm side dish. Delicious as a filling in a sandwich with chicken or hummus. Store for up to 3 days in the refrigerator.

THORAN INDU DE REMOLACHA

Serve 6-8

Ingredientes

- 2 remolachas (betabel o betarraga) medianas (aproximadamente 2 tazas)
- 4 zanahorias medianas (aproximadamente 2 tazas)
- 1 cebolla mediana (aproximadamente ½ taza)
- 2 dientes de ajo
- 1 chile verde picante
- 1 cucharada de aceite vegetal (como semilla de uva, canola)
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- ¼ taza de agua
- ½ taza de ralladuras de coco

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/thoraninduderemolacha)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Ralla la remolacha, la zanahoria, la cebolla y el ajo. Corta el chile en rodajas finas. Si prefieres menos picante, retira las semillas.
3. Calienta el aceite en una sartén profundo a fuego medio y saltee la cebolla y el ajo de 4 a 5 minutos hasta que se ablanden. Agregue el curry en polvo y cocine hasta que esté fragante. Aproximadamente 2 a 3 minutos.
4. Agregue las remolachas ralladas y las zanahorias hasta que se combinen con la cebolla y el ajo. Agregue agua, tape y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Agregue ralladuras de coco.
5. Disfrútalo como guarnición caliente. Delicioso como relleno de un sándwich de pollo o hummus. Conserva hasta 3 días en el refrigerador.



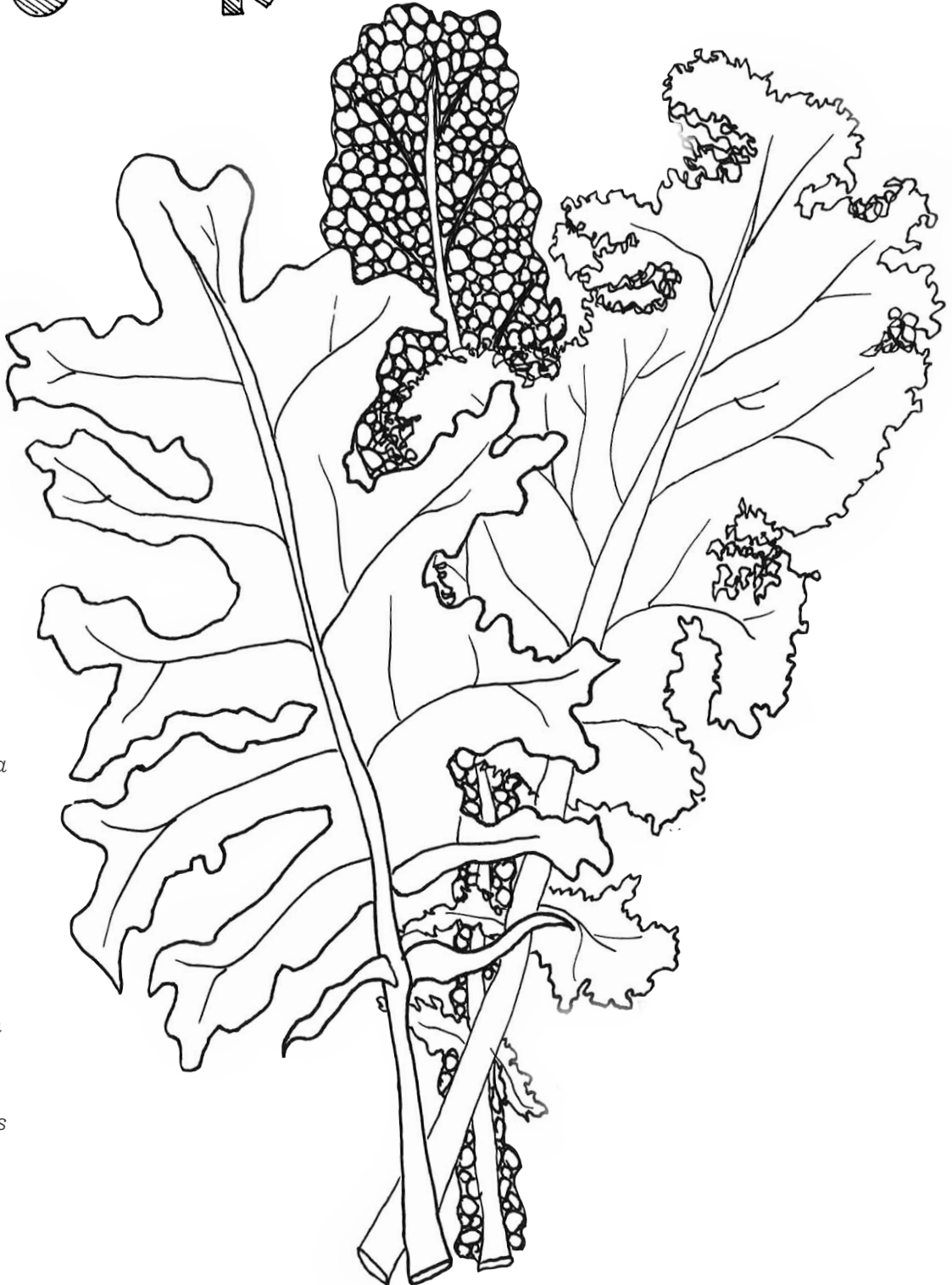


KALE

COL RIZADA

Kale is one of the healthiest foods you can eat - it has so many nutrients it is called a superfood! At PFP we grow kale year round! It is sweetest after the first frost. To prepare kale, remove the leaves from the thick stem and chop them up. Kale is a great addition to soups, smoothies, and pasta dishes.

Col rizada es una de las comidas más saludables que puedes comer: tiene tantos nutrientes que se le llama un súper alimento! ¡En PFP cultivamos kale durante todo el año! Es más dulce después de la primera helada. Para preparar la col rizada, remueve las hojas de tallo grueso y córtalas en pedacitos. La col rizada es una excelente adición a sopas, batidos de frutas o vegetales y a la pasta.



AFRICAN STYLE GREENS

Serves 4

Ingredients

- 1 can coconut milk
- 3 cloves garlic, peeled and minced
- 2 inch (thumb-sized) piece of ginger
- 4 cups greens (kale or collards)
- 1 sweet pepper (red, orange or yellow)
- salt to taste (optional)
- black pepper to taste (optional)

Directions (Watch the video: bit.ly/makeafricanstylegreens)

1. Wash hands, wash everything!
2. Peel and grate (or mince) garlic and ginger. If you are having trouble peeling ginger, try using a small metal spoon.
3. In a large skillet, simmer garlic and ginger in coconut milk for 5 minutes.
4. De-stem greens by running knife along the stem to remove it. Cut stems into fine rounds and add to the coconut milk and cover. Cut leaves into 1 inch ribbons. Add to skillet and cover until cooked through, about 7-8 minutes.
5. Remove seeds and slice pepper into ¼” strips. Add pepper slices, continuing to cook for 2 minutes. Add salt and pepper to taste.
6. Enjoy immediately. Store up to 3 days in the refrigerator.

VERDES AL ESTILO AFRICANO

Sirve 4

Ingredientes

- 1 lata de leche de coco
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- Trozo de jengibre de 2 pulgadas (del tamaño de un pulgar), pelado y picado
- 4 tazas de verduras mixtas (col rizada, col regular, acelgas), sin tallos y picados
- 1 pimienta dulce de cualquier color
- Sal al gusto (opcional)
- Pimienta negra (opcional)

Instrucciones (Mira el video : bit.ly/verdesalestiloafricano)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Pela y ralla(o pica) el ajo y jengibre. Si batallas en pelar el jengibre, trata de usar una cuchara pequeña de metal.
3. En un sartén grande, cocina a fuego lento el ajo y el jengibre en la leche de coco durante 5 minutos.
4. Puedes despalillar las verduras deslizando el cuchillo al lado del tallo. Corta los tallos en rodajas finas, agregala a la leche de coco y cubrelo. Corta las hojas en tiras 1 pulgada de ancho. Agrega al sartén y cubre hast que esté todo cocido, unos 7-8 minutos.
5. Remueve las semillas y corta los pimientos en tiras ¼ pulgada de ancho. Agrega tiras de pimienta y continúa cocinando durante 2 minutos. Añade sal y pimienta al gusto.
6. Disfruta inmediatamente. Almacena en el refrigerador por hasta 3 días.





WINTER SQUASH

CALABAZAS DE INVIERNO

Here in New York we grow lots of varieties of Winter Squash - there are countless different shapes and colors. Squash tastes similar to sweet potatoes. Like other orange veggies it has lots of vitamin A, which is good for your eyes!

Aquí en Nueva York cultivamos muchas variedades de calabaza de Invierno: hay innumerables formas y colores. La calabaza tiene un sabor parecido a la batata/papa dulce o camote. Al igual que otras verduras de color naranja, itiene mucha vitamina A, la cual es buena para los ojos!



SOUP JOUMOU

Serves 5-6

Ingredients

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 large winter squash (ideally Kabocha squash or Caribbean pumpkin) | 3 large potatoes |
| 3 tablespoons vegetable oil | 6 cups water (or stock) |
| 1 15 ounce can coconut milk | sea salt to taste (optional) |
| 1 large onion | black pepper to taste (optional) |
| 4 cloves garlic | 1 scotch bonnet pepper (optional) |
| 1 small cabbage | Juice of ½ lime |
| | 1 tablespoon chopped parsley |

Directions (Watch the video: bit.ly/cooksoupjournou)

1. Wash hands, wash everything!
2. Cut the squash into wedges, scooping out the seeds. Toss 2 tablespoons of the oil with squash on a sheet tray. Roast at 400 degrees for 40 minutes.
3. Cool squash. Scoop squash out of its peel with a spoon. Blend with coconut milk.
4. Peel and dice onion. Peel and grate or mince garlic. Halve cabbage, remove core and chop in a large dice. Peel potatoes and cut in a large dice.
5. In a soup pot, saute onion for 5 minutes in 1 tablespoon oil. Add garlic and sauté an additional 2 minutes until fragrant.
6. Add squash and coconut milk mixture, water or stock, cabbage and potatoes. Add salt and pepper to taste, and a minced scotch bonnet pepper if you like some heat! Cook together for 25 minutes.
7. Add lime juice and freshly chopped parsley.
8. Enjoy warm with some toasty bread or crackers. Store up to 4 days in the refrigerator.

SOPA JOUMOU

Serve 5-6

Ingredientes

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 calabaza grande (idealmente calabaza Kabocha o calabaza caribeña) | 3 patatas grandes |
| 3 cucharadas de aceite vegetal | 6 tazas de agua(o caldo) |
| 1 lata de leche de coco de 15 onzas | sal marina al gusto(opcional) |
| 1 cebolla grande | pimienta negra al gusto (opcional) |
| 4 dientes de ajo | 1 pimiento scotch bonnet, opcional |
| 1 repollo pequeño | jugo de medio limón verde |
| | 1 cucharada de perejil picado |

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/cocinasopajournou)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Corta la calabaza en gajos y saca las semillas. Mezcla 2 cucharadas de aceite con calabaza en una bandeja. Asa a 400 grados durante 40 minutos.
3. Deja que la calabaza se enfríe . Saca el sumo de la cáscara con una cuchara. Licua el sumo con leche de coco.
4. Pela y pica la cebolla. Pela y ralla o pica el ajo. Corta el repollo a la mitad, cortale el corazon, y corta el resto en cubos grandes.
5. En una olla sopera, sofría la cebolla durante 5 minutos en 1 cucharada de aceite. Agrega el ajo y saltea 2 minutos más hasta que esté fragante.
6. Agrega la mezcla de calabaza y leche de coco, agua o caldo, repollo y papas. Añade sal y pimienta al gusto y iagrega pimienta escocesa picada si desea un poco de picante! Cocina juntos durante 25 minutos.
7. Agrega jugo de limón y perejil.
8. Disfruta caliente con pan o galletas tostadas. Almacena en el refrigerador por hasta 4 días.

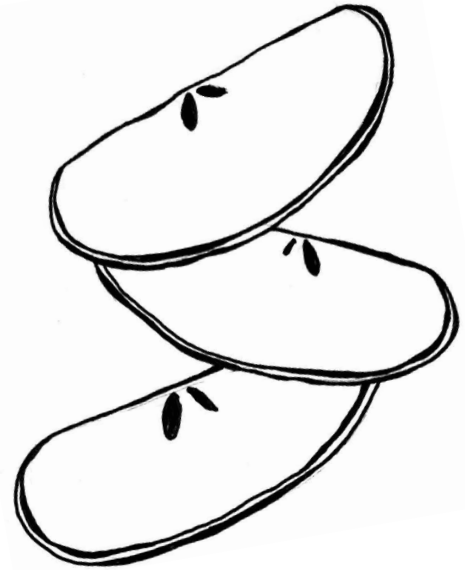
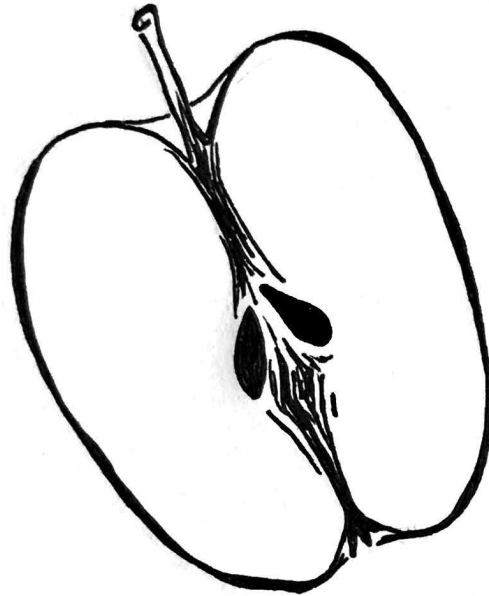




A P P L E S

M A N Z A N A S

Apples aren't just a Fall staple in New York - this local fruit is a great healthy option for a sweet dish! Apples are an excellent part of a healthy diet by providing fiber, vitamin C, potassium, and other nutrients. Add them to a salad, sandwich, or on top of your breakfast bowl of yogurt or oatmeal!



Manzanas no son solo un alimento principal de otoño en Nueva York: ¡esta fruta local es una excelente opción saludable para un plato dulce! Las manzanas son una porción excelente de una dieta saludable porque proporcionan fibra, vitamina C, potasio y otros nutrientes. ¡Puedes agregarlas a una ensalada, sándwich o encima de un tazón de desayuno de yogurt o avena!



KALE & APPLE SALAD

Serves 4

Ingredients

- 1 apple
- 4 cups of baby kale leaves or 1 bunch adult kale
- juice of 1 lemon
- 1 tablespoon honey
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ cup roasted sunflower seeds
- ¼ cup dried cranberries

Directions (Watch the video: bit.ly/makekaleapplesalad)

1. Wash hands, wash everything!
2. If using adult kale leaves, hold upside-down and pull down on just the leaf to detach from the stem. Rip all the kale leaves up into bite sized pieces with your fingers, and put them in a medium bowl. If using baby kale, there is no preparation required.
3. In a small bowl, stir the lemon juice, honey and oil with a fork or whisk. Add ½ teaspoon salt if you like. Pour the dressing over the kale and rub the leaves with the dressing until they are soft.
4. Core and slice the apple into thin slices. Decorate the bowl of dressed kale salad with apple slices, sunflower seeds and cranberries! Serve immediately. Store for up to 2 days in the refrigerator.

ENSALADA DE COL RIZADA E MANZANA

Sirve 4

Ingredientes

- 1 manzana
- 4 tazas de hojas de col rizada bebé o un manojo de col rizada adulta
- Jugo de un limón
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- ¼ taza de semillas de girasol tostadas
- ¼ taza de arándanos secos

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/colrizadaymanzana)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Si usas hojas de col rizada adulta sostén la col rizada boca abajo y tira solo de la hoja para separarla del tallo. Rasga todas las hojas de col rizada en pedazos del tamaño de un bocado con los dedos y ponlas en un tazón. Si usas col rizada bebé, no se requiere preparación.
3. En un tazón pequeño, revuelva el jugo de limón, la miel y el aceite con un tenedor o batidor. Agrega ½ cucharadita de sal si lo deseas. Vierta el aderezo sobre la col rizada y frote las hojas con el aderezo hasta que estén suaves.
4. Descorazona y corta la manzana en rodajas finas. ¡Decora el tazón de ensalada de col rizada con rodajas de manzana, semillas de girasol, y arándanos! Sirve inmediatamente. Almacena hasta 2 días en el refrigerador.



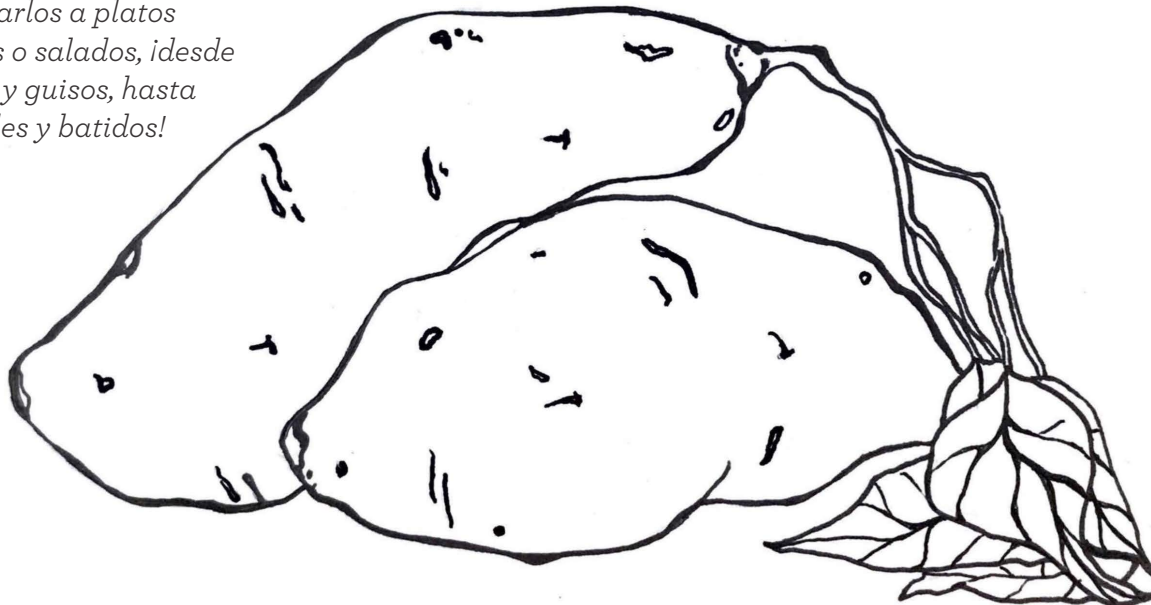


SWEET POTATOES

BATATAS DULCES

The Sweet Potato is a favorite vegetable at PFP because it is colorful, healthy and easy to cook in different ways. You can boil or roast them and add them to sweet or savory dishes - everything from soups and stews to pie and smoothies!

El camote o La papa/ batata dulce, es una de las verduras favoritas en PFP porque es colorida, saludable y fácil de cocinar de diferentes maneras. Puedes hervirlos o asarlos y agregarlos a platos dulces o salados, desde sopas y guisos, hasta pasteles y batidos!



SWEET POTATO SALAD

Serves 6

Ingredients

3 pounds sweet potatoes	1 ½ tablespoons ground cinnamon
½ cup olive oil	½ cup golden raisins
juice of 1 orange	salt and pepper to taste
2 tablespoons balsamic vinegar	¼ cup chopped nuts (optional)
1 tablespoon maple syrup	1 scallion (optional)

Directions (Watch the video: bit.ly/makesweetpotatosalad)

1. Wash hands, wash everything!
2. Peel and dice the sweet potatoes.
3. In a deep pot, add the sweet potatoes and enough water to cover. Bring to a boil, then reduce to a simmer and cook until they can be pierced with a fork, about 10-15 minutes. Drain and rinse with cold water.
4. In a medium bowl, combine the oil, orange juice, vinegar, maple syrup and cinnamon. Toss in the sweet potatoes and raisins. Mix well. Add salt and pepper to taste.
5. Serve immediately, topped with nuts and sliced scallion, if using, or cover and refrigerate for up to 3 days.

Recipe contributed by Fredando Jackson, farmer at Flint River Fresh in Albany, GA

ENSALADA DE CAMOTE O PAPA DULCE

Serve 6

Ingredientes

3 libras de camotes	1 ½ cucharada de canela en polvo
½ taza de aceite de oliva	½ taza de pasas doradas
juugo de 1 naranja	sal y pimienta al sabor
2 cucharadas de vinagre balsámico	¼ de taza de nueces picadas (si lo desea)
1 cucharada de jarabe de arce (miel de maple)	1 cebollin (opcional)

Direcciones (Mira el video: bit.ly/ensaladadecamote)

1. ¡Lávate las manos, láva todo!
2. Pela y corta en dados los batatas.
3. En una olla honda, agrega las batatas y suficiente agua para cubrir. Lleva a ebullición, luego reduce a fuego lento y coche hasta que se puedan pinchar con un tenedor, unos 10-15 minutos. Escurre y enjuaga con agua fría.
4. En un tazón mediano, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre, el jarabe de arce y la canela. Mezcle las batatas y las pasas en el aderezo. Añade sal y pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente, cubierto con nueces y cebollín en rodajas, o cubre y refrigera por hasta 3 días.

Receta aportada por Fredando Jackson, agricultor de Flint River Fresh en Albany, GA



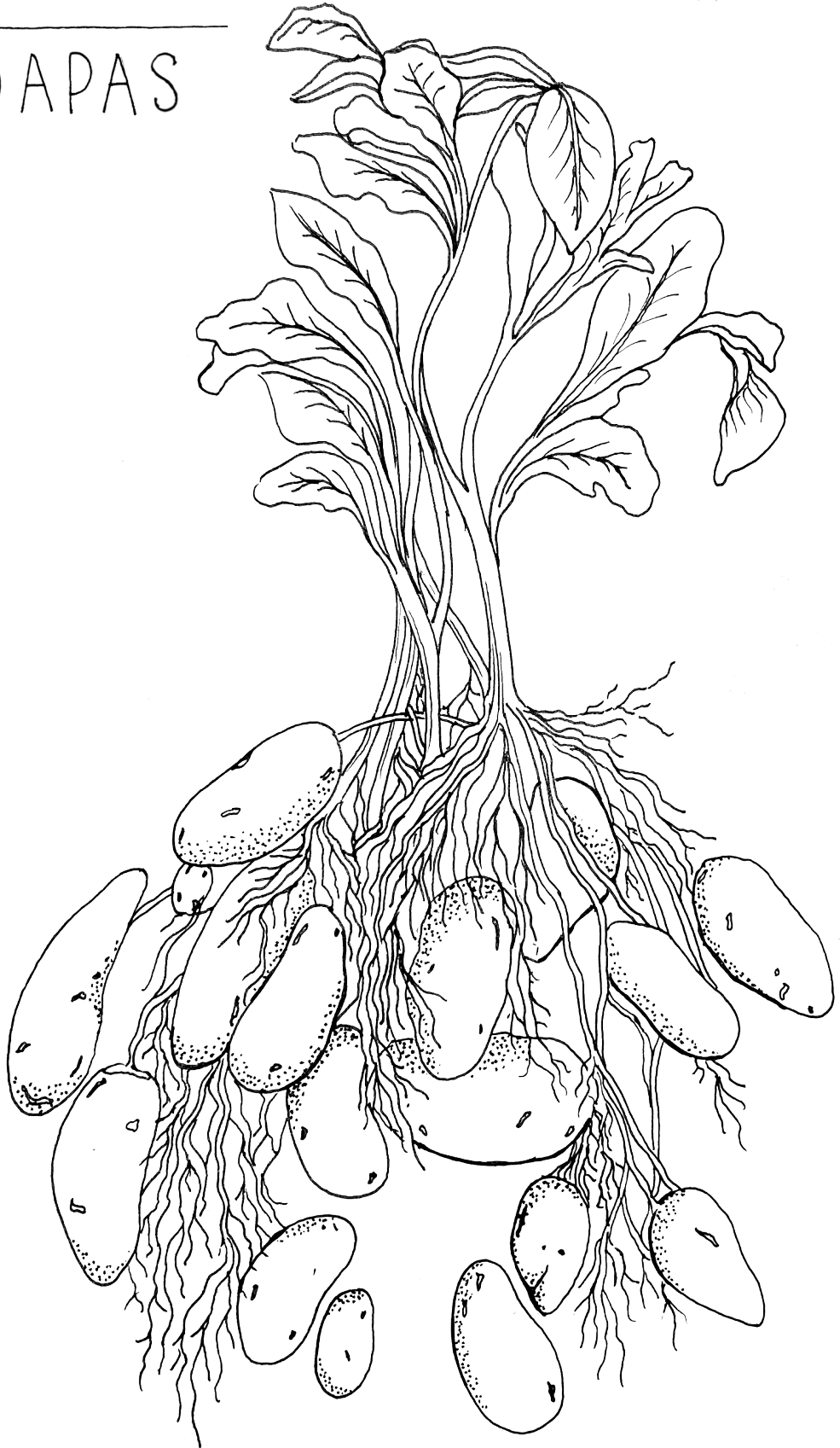


POTATOES

PAPAS

The potato is the United State's number one vegetable crop for good reason! We love it so much at PFP that we grow multiple types on the farm throughout the year. No matter which type you pick they are not only delicious, but full of vitamin C to keep you healthy, and can be added to a main dish or served on the side! Try them baked, boiled, roasted, or even as a base for soup.

La papa es el cultivo de vegetales número uno de Estados Unidos por una buena razón! Nos encanta tanto en PFP que cultivamos varios tipos en la granja durante todo el año. No importa qué tipo elijas, no solo son deliciosas, sino que están llenas de vitamina C para mantenerte saludable, y pueden agregarse a un plato principal o servirse como acompañamiento! Pruébalas horneados, hervidos, asados o incluso como base para la sopa.



LOCRO DE PAPA

ECUADORIAN POTATO SOUP

Serves 4

Ingredients

2 lbs potatoes
½ c queso fresco, mozzarella, or cheddar
1 tablespoon adobo
1 teaspoon paprika
¼ cup chopped cilantro, culantro, or pipicha
hot sauce (optional)

Directions (Watch the video: bit.ly/makelocrodepapa)

1. Wash hands, wash everything!
2. Peel and dice the potatoes. Barely cover the potatoes with water or stock and boil until soft, about 15 minutes.
3. Mash soup by hand or blend cooked potatoes with the cooking liquid. Stir in cheese, adobo, and paprika.
4. Reheat if necessary to melt the cheese.
5. Roughly chop fresh herbs with stems. Top with herbs and hot sauce if desired.
6. Serve warm. Store in refrigerator up to 3 days.

LOCRO DE PAPA

SOPA ECUATORIANA DE PAPAS

Sirve 4

Ingredientes

2 libras de papas
½ taza de queso fresco, mozzarella o queso cheddar
1 cucharada de adobo
1 cucharadita de paprika
¼ taza de cilantro, culantro o pipicha picados
Salsa picante (opcional)

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/preparalocrodepapa)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Pela y corta las papas en dados. Cubre un poco los cubos de papa con agua o caldo y hierva hasta que estén suaves, aproximadamente 15 minutos.
3. Machaca la sopa a mano o mezcla las papas cocidas con el líquido de cocción. Agrega el queso, adobo, y paprika. Recalienta si es necesario para derretir el queso.
4. Pica las hierbas frescas con tallo. Espolvorea con hierbas y salsa picante si lo deseas.
5. Sirve caliente. Almacena en refrigerador hasta 3 días.





CARROTS

ZANAHORIAS

Carrots come in many different sizes and colors beyond the orange ones most of us know! They are delicious raw or cooked and especially sweet when roasted. Since they are root vegetables, carrots are a very nutritious winter crop that will stay fresh for weeks.

Zanahorias vienen en muchos tamaños y colores aparte de las naranjas que la mayoría de nosotros conocemos! Son deliciosas crudas o cocidas y especialmente dulces cuando horneadas. Como son tubérculos, las zanahorias son un cultivo de invierno muy nutritivo que se mantendrá fresco durante semanas.



VIETNAMESE SPRING ROLL

Serves 12

Ingredients

2 carrots
1 cucumber
¼ cup vinegar (apple cider or white)
¼ cup water
2 tablespoons honey, maple syrup, or sugar
1 teaspoon sea salt
1 package mai fun or other thin rice noodle
1 package spring roll wrappers
1 small bunch mint or basil

Directions (Watch the video: bit.ly/makevietnamesespringrolls)

1. Wash hands, wash everything! Heat 2 quarts of water in a medium pot.
2. Peel carrots and cucumber if desired. Spiralize vegetables by twisting veggies in a spiralizer or by peeling strips.
3. In a medium bowl, mix vinegar, water, sweetener and salt. Toss spiralized veggies with the vinegar mixture. Allow to sit for at least 15 minutes or overnight for best flavor.
4. When water has reached a boil, drop rice noodles into boiling water and remove from heat. Allow to stand 3-4 minutes, then drain and rinse with cold water.
5. Wet the rice paper on both sides by smoothing a little warm water onto the surface with fingertips. Wait 20 seconds until it has become flexible. Place a small amount of rice noodle, vegetable, and whole herb leaves on the side closest to you, roll toward the center, fold in the sides and roll all the way up.
6. Serve immediately with soy sauce, chili sauce or lime juice for dipping! Will become soggy if stored.

ROLLITOS VIETNAMITAS DE PRIMAVERA

Serve 12

Ingredientes

2 zanahorias
1 pepino
¼ taza de vinagre (de sidra de manzana o blanco)
¼ taza de agua
2 cucharadas de miel, azúcar de arce, azúcar
1 cucharadita de sal marina
1 paquete mai fun o otros fideos de arroz finos
1 paquete de envoltura de rollitos de primavera
1 manojo pequeño de menta o albahaca

Direcciones (Mira el video: bit.ly/prepararollitosvietnamitas)

1. Lava las manos, lava todo! calienta 2 cuartos de agua en una olla mediana.
2. Pela las zanahorias y pepinos si deseas. Haz una espiral de verduras retorciéndolas en un espiralizador o pelando tiras.
3. En un tazón mediano, mezcla vinagre, agua, edulcorante y sal. Mezcla las verduras en espiral con la mezcla de vinagre. Deja reposar durante al menos 15 minutos o durante la noche para obtener el mejor sabor.
4. Cuando el agua haya hervido, vierte los fideos de arroz en agua hirviendo y retiralos del fuego. Deja reposar de 3 a 4 minutos, luego escurre y enjuaga con agua fría.
5. Humedece el papel de arroz por ambos lados alisando un poco de agua tibia sobre la superficie con las yemas de los dedos. Espera 20 segundos hasta que se vuelva flexible. Coloca una pequeña cantidad de fideos de arroz, vegetales y hojas de hierbas enteras en el lado más cercano a ti, enrolla hacia el centro, dobla los lados y enrolla completamente hacia arriba.
6. ¡Sirve inmediatamente con salsa de soja, salsa picante o jugo de lima para mojar! Se empapará si se almacena.





RADISHES

RÁBANOS

Radishes are one of the first vegetables ready to eat in the Spring. You can take advantage of their health benefits by enjoying them raw, roasted, in a salad, on a sandwich, in a soup, or stir fry. Try different varieties and colors - Daikon, Watermelon, or French Breakfast!

Rábanos son una de las primeras verduras listas para comer en la primavera. Puedes aprovechar sus beneficios para la salud al disfrutarlos crudos, asados, en una ensalada, en un sándwich, en una sopa o en salteados. Prueba diferentes variedades y colores: Daikon, Sandía, o Desayuno Francés.



RADISH & GARROT QUICK PICKLES

Serves 8-10

Ingredients

1 Tbsp. Sea salt
1 cup apple cider vinegar
1 cup water
3 medium carrots, sliced into sticks
1 lb Daikon or other radish, sliced into sticks or slices
small bunch of fresh dill leaves
garlic, celery seed, mustard seed, crushed red pepper (optional spices)
quart sized jar for storage

Directions

1. Wash hands, wash everything!
2. In a small pot, bring the salt, vinegar, and water to a boil to create a brine.
3. Place vegetable slices in the quart jar with herbs and spices.
4. Carefully pour hot brine over the vegetable mixture, making sure the brine covers all the vegetables.
5. Place lid on jar, let cool before serving.
6. Store in the refrigerator for up to two weeks.

ENCURTIDOS O FERMENTADOS A VINAGRE RÁPIDOS DE RÁBANO Y ZANAHORIA

Sirve 8-10

Ingredientes

1 Cucharada de sal marina
1 taza de vinagre de sidra de manzana
1 taza de agua
3 zanahorias medianas, cortadas en palitos
1 libra de Daikon u otro rábano, cortado en palitos o rodajas
Pequeño manojo de hojas de eneldo fresco
Ajo, semillas de apio, semillas de mostaza, pimiento rojo triturado (especies opcionales)
Frasco de un cuarto de galón para almacenamiento

Instrucciones

1. Lava las manos, lava todo!
2. En una olla pequeña, hierva la sal, vinagre y agua para crear una salmuera.
3. Coloca rodajas de vegetales en el frasco con hierbas y especias.
4. Vierta con cuidado salmuera caliente sobre la mezcla de verduras, asegurándote de que la salmuera cubra todas las verduras.
5. Coloca la tapa en el frasco, deja enfriar antes de servir.
6. Almacena en el refrigerador hasta dos semanas.





LETTUCE

LECHUGA

Lettuce is a great way to add greens to your meals! Its mild flavor and colorful variety create a tasty salad or sandwich addition. Put your favorite taco filling or protein-based salad inside to make a delicious lettuce wrap.

Lechuga es una excelente manera de agregar verdes a tus comidas! Su agradable sabor y su variedad colorida crean una sabrosa ensalada o una adición para un sándwich. Pon tu relleno favorito de tacos o ensalada a base de proteínas adentro para hacer una deliciosa envoltura de lechuga.



SALAD BAR WITH LEMONY DRESSING

Serves 4-5

Ingredients

Dressing:

Juice of 2 lemons
½ cup olive oil
Salt to taste (optional)

For salad bar:

1 head of Lettuce (and other greens like kale or spinach as desired)

Add Toppings:

Protein: seeds, beans, nuts, cheese, or pre-cooked meat
Veggies: shredded carrots, sliced sweet peppers, tomatoes, or cucumber
Fruit: dried cranberries, diced apples, pre-cooked plantains, or berries

Directions

1. Wash hands, wash everything!
2. To prepare the dressing, whisk lemon juice with other ingredients in a bowl or put into a jar with a lid and shake until mixed.
3. To assemble the salad bar, toss lettuce and other greens with the salad dressing. Add a bed of lettuce to each bowl and then let everyone add other ingredients as desired.
4. Enjoy immediately. Once dressed, the salad greens must be eaten the same day.

BARRA DE ENSALADAS CON ADEREZO DE LIMÓN

Sirve 4-5

Ingredientes

Aderezos:

Jugo de 2 limones
½ taza de aceite de olivo
Sal al gusto (opcional)

Para barra de ensaladas:

Lechuga (y otras verduras como col rizada o espinacas, según se desee)

Agrega el Aliño:

Proteínas: semillas, frijoles, nueces, queso o carne precocida
Verduras: zanahorias ralladas, pimientos dulces en tiras, tomates o pepino
Fruta: arándanos secos, manzanas en cubitos, plátanos precocidos o bayas

Instrucciones

1. Lava las manos, lava todo!
2. Para preparar el aderezo, Mezcle el jugo de limón con otros ingredientes en un tazón o póngale en un frasco con tapa y agite hasta que se mezcle.
3. Para formar la barra de ensaladas, mezcla previamente lechuga y otras verduras con el aderezo. Agregue lechuga a cada tazón y luego deje que todos agreguen otros ingredientes como desee.
4. Disfrútalo de inmediato. Una vez vestidas, las verduras para ensalada deben consumirse el mismo día.



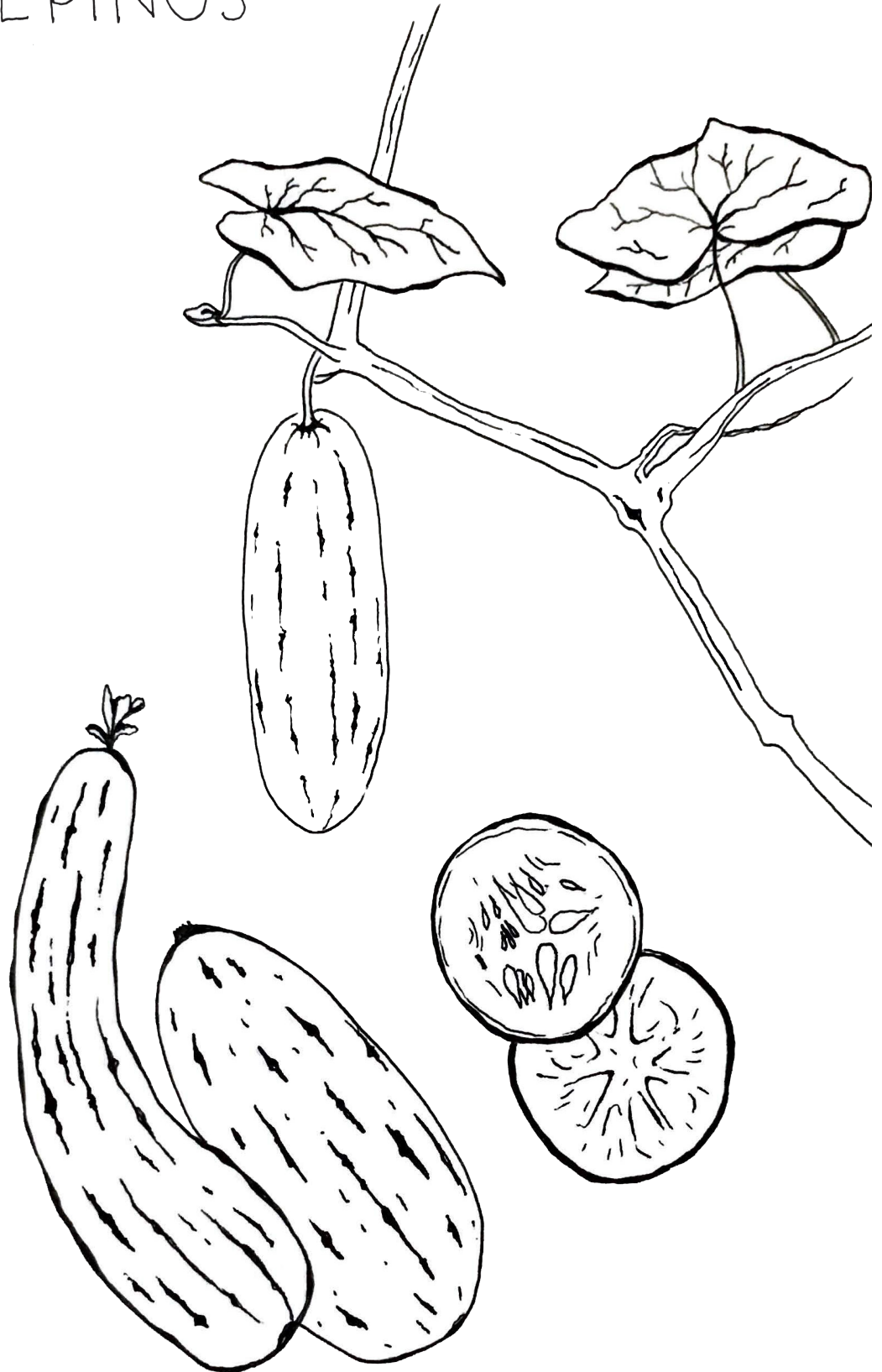


CUCUMBERS

PEPINOS

Cucumbers are a refreshing treat on their own or as part of a dish - you can get creative with this summer veggie! Pickled cucumbers are a favorite, but they also go well in sweet or savory salads, wraps and sandwiches, chilled soups, or for a refreshing drink you can juice them or infuse water with them.

Pepinos son un delicia refrescante por sí solos o como parte de un plato: ¡puedes ser creative con esta verdura de verano! Los pepinos encurtidos son los favoritos, pero también van bien en ensaladas dulces o saladas, wraps (burritos) y sándwiches, sopas frías, o para una bebida refrescante, puedes volverlos jugo o reposar agua con ellos.



LEBANESE CUCUMBER DIP

Serves 8

Ingredients

2 cucumbers
1 lemon
2 cloves garlic
3 sprigs of fresh mint
2 cups greek yogurt
1 teaspoon salt (optional)
black pepper to taste
4 pita or other bread for dipping

Directions (Watch the video: bit.ly/makecucumberdip)

1. Wash hands, wash everything!
2. Cut the cucumber in half lengthwise. Scoop out the seeds with a spoon. Grate the cucumber or chop finely.
3. Zest the lemon with a fine grater like a microplane or using the smallest holes on a box grater. Cut lemon in half. Juice the lemon by hand or use a juicer.
4. Peel the garlic cloves. Grate or mince the garlic.
5. Pick mint leaves off the stems. Cut leaves into thin ribbons using a scissors or knife.
6. Combine and stir all ingredients with the yogurt. Add some black pepper if you like. If you plan to store it, wait to add salt until you serve it. This will keep the dip thick and creamy.
7. Enjoy immediately with warm bread for dipping! Store for up to 3 days in the refrigerator.

ADEREZO DE PEPINO LEBANÉS

Sirve 8

Ingredientes

2 pepinos
1 limón
2 dientes de ajo
3 ramitas de menta/ hierbabuena fresca
2 tazas de yogur griego
1 cucharadita de sal (opcional)
Pimienta negra al gusto
4 pan pitas o otro pan para mojar

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/aderezodepepino)

1. Lava las manos, lava todo!
2. Corta el pepino por la mitad a lo largo. Saca las semillas con una cuchara. Ralla el pepino o picalo finamente.
3. Ralla la cáscara del limón deslizando a lo largo de un rallador fino. Cortar el limón por la mitad. Exprime el limón a mano o use un exprimidor.
4. Pela los dientes de ajo, Ralla o pica el ajo.
5. Quita las hojas de menta de los tallos. Corta en cintas delgadas con unas tijeras o un cuchillo.
6. Revuelve para combinar todos los ingredientes con yogur. Agrega un poco de pimienta negra si lo
7. Deseas. Si planeas almacenarlo, espera para agregar sal hasta que lo sirvas. Esto mantendrá la salsa espesa y cremosa.

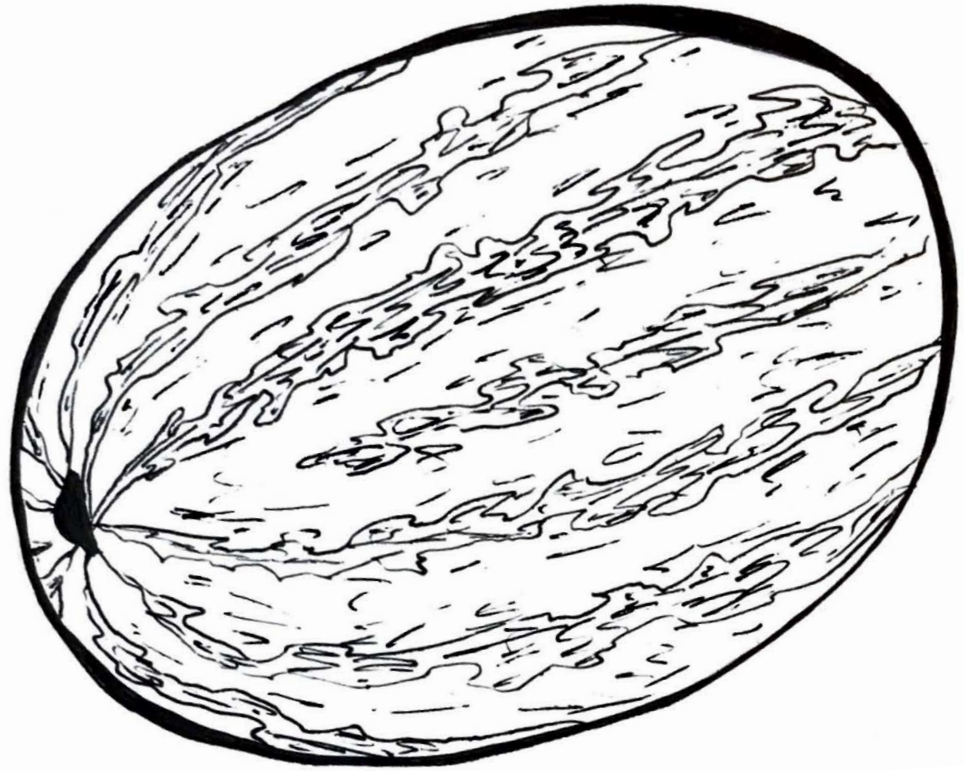




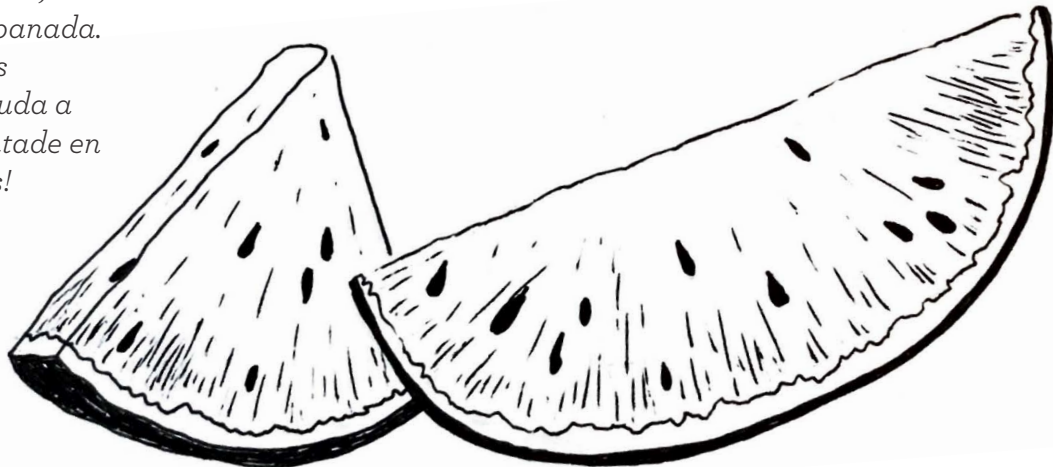
MELONS

MELONES

Melon is a summertime favorite for a refreshing snack or juice! This sweet and juicy fruit can be added to fruit salads, paired with savory herbs and toppings, or enjoyed by the slice. It contains a lot of vitamins and helps you to stay hydrated on hot days!



Melon es una de las frutas favoritas de verano para una merienda refrescante o un jugo! Esta fruta dulce y jugosa se puede agregar a las ensaladas de frutas, acompañada de sabrosas hierbas y coberturas, o disfrutar de la rebanada. ¡Contiene muchas vitaminas y te ayuda a mantenerte hidratado en los días calurosos!



SENEGALESE SUMMER SALAD

Serves 6-8

Ingredients

1 cup dry quinoa	3 sprigs fresh parsley
1 red onion	juice of 1 lemon
1 cucumber	1/8 cup oil (olive, grapeseed, vegetable, etc)
1 small Melon	1 teaspoon salt (optional)
3 sprigs fresh mint	

Directions (Watch the video: bit.ly/senegalesesalad)

1. Wash hands, wash everything!
2. In a small pot with a lid, bring quinoa, 2 cups water and 1/2 teaspoon salt (optional) to a simmer. Cover and cook for 12-15 minutes until quinoa has absorbed all water and you can see the curl of the grain. Remove from heat and cool.
3. Grate or thinly slice red onion.
4. Cut cucumber in half lengthwise and remove seeds with a spoon. Cut each piece in 4 long strips. Dice.
5. Cut melon in half. Scoop out the seeds with a spoon. Cut about 1/2 inch away from the rind on both ends, exposing the colorful melon. Place the flat surface of the melon on the cutting board. Slice between the rind and fruit, removing just the rind. Dice the remaining fruit, removing seeds as you find them.
6. Pick mint leaves off of the stems. Roughly chop the mint leaves and whole parsley. Mix lemon juice, oil, herbs and 1/2 teaspoon salt (optional) together. Toss with quinoa, cucumber and melon.
7. Enjoy immediately. Store for up to 2 days in the refrigerator.

ENSALADA DE VERANO SENEGALESE

Sirve 6-8

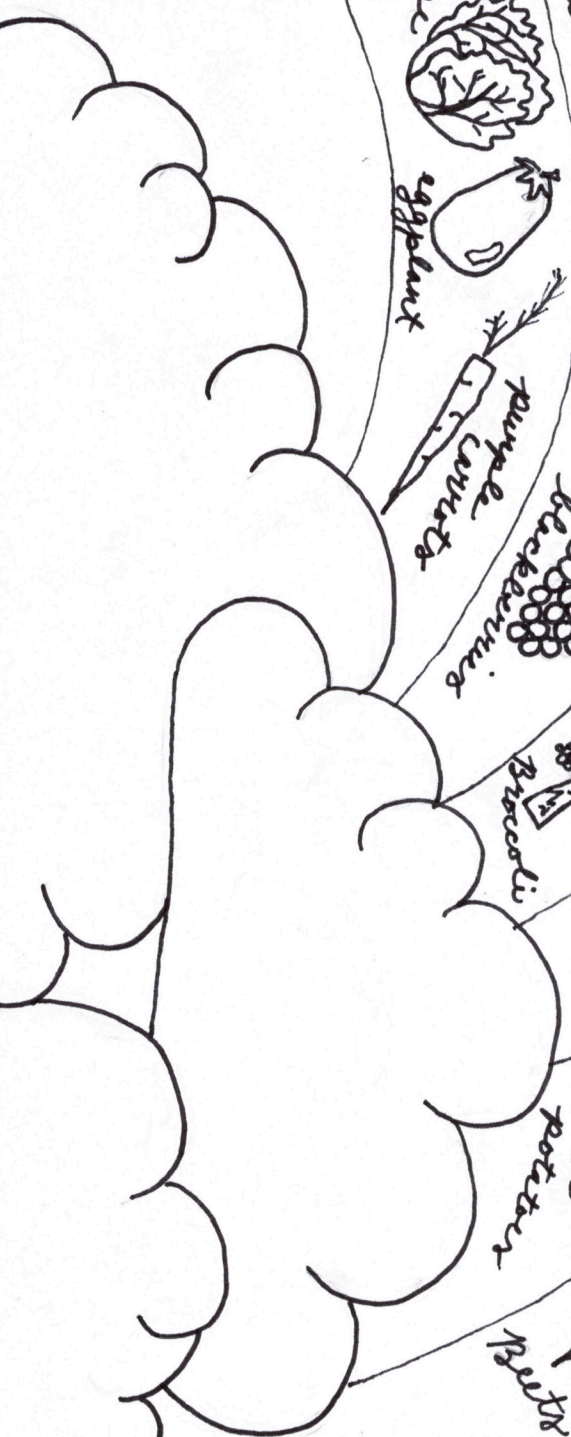
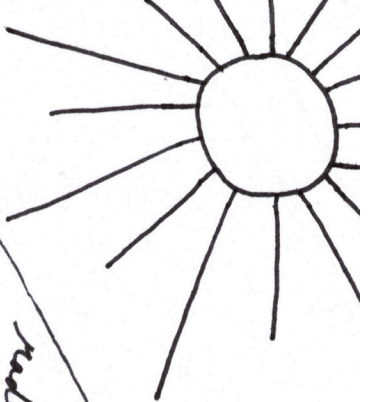
Ingredientes

1 taza de quinua seca	3 ramitas de perejil fresco
1 cebolla roja	Jugo de 1 limón
1 pepino	1/8 taza de aceite (oliva, semilla de uva, vegetales, etc.)
1 melón pequeño	1/2 cucharadita de sal (opcional)
3 ramitas de menta fresca	

Instrucciones (Mira el video: bit.ly/ensaladasenegalese)

1. Lava las manos, lava todo!
2. En una olla pequeña con tapa, coce la quinua, 2 tazas de agua y sal a fuego lento. Cubra y cocina durante 12-15 minutos hasta que la quinua haya absorbido toda el agua y puedes ver el rizo del grano. Retira del fuego y dejar enfriar.
3. Ralla o pica la cebolla roja.
4. Corta el pepino por la mitad a lo largo y retira las semillas con una cuchara. Corta cada pieza en 4 tiras largas. Corta en dados.
5. Corta el melón por la mitad. Retira aproximadamente 1/2 pulgada de la corteza en ambos extremos, dejando al descubierto el colorido melón. Coloca la superficie plana del melón en la tabla de cortar, corta entre la cáscara y la fruta, eliminando sólo la cáscara. Corta en dados la fruta restante, quitando las semillas a medida que las encuentre.
6. Quita las hojas de menta de los tallos. Pica en trozos grandes las hojas de menta y el perejil entero. Mezcla el jugo de limón, el aceite, las hierbas y 1/2 cucharadita de sal (opcional). Mezcla con quinua, pepino y melon.
7. Disfrútalo de inmediato. Almacena hasta 2 días en el refrigerador.





Eat a

Rainbow!

EATING EVERY
COLOR OF FRUITS
AND VEGETABLES
HELPS YOU
GET THE
NUTRIENTS
YOU
NEED!

APPLES
MANZANAS



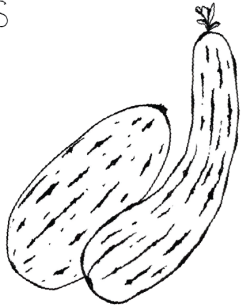
BEETS
REMOLACHAS



CARROTS
ZANAHORIAS



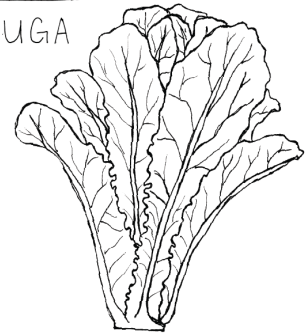
CUCUMBERS
PEPINOS



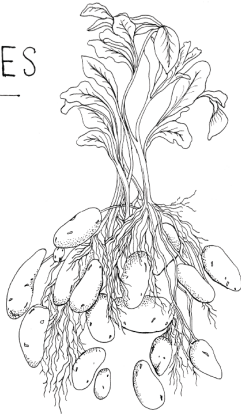
KALE
COL **R**IZADA



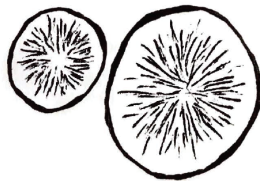
LETTUCE
LECHUGA



POTATOES
PAPAS



RADISHES
RÁBANOS



SWEET **P**OTATOES
BATATAS **D**ULCES



TOMATOES
TOMATES



MELONS
MELONES



WINTER **S**QUASH
CALABAZA **D**E **I**NVIerno

