



Little Farmers Big Growers Cookbook



iCook After School
Elementary School
Curriculum



info@icookafterschool.com



www.icookafterschool.com

ABOUT US

iCook After School offers engaging hands-on cooking and nutrition education classes designed to foster life skills, provide an insight into nutrition and wellness and simultaneously nurturing curiosity and a passion for exploration among children. Our classes reinforce math, science and enhance students Executive Function Skills and Social-Emotional Learning, creating a holistic approach that combines the joy of cooking with the reinforcement of essential cognitive and emotional development. Our curated curricula center around themes that emphasize the significance of diversity, creativity, and education, providing a holistic approach to learning for children in an after-school setting.

HISTORY

iCook was founded in 2014 by two visionary women who saw an opportunity to bring high-quality, engaging after-school programming to children through hands-on cooking experiences. What started as a small initiative quickly grew into a thriving program, reaching schools and communities across the country. From the very beginning, our mission has been to make after-school enrichment accessible and enjoyable for parents, principals, and—most importantly—kids. Over the years, we've built a strong team of dedicated educators and enrichment supervisors who bring our curriculum to life, ensuring seamless class delivery and local program oversight. Through passion, innovation, and a commitment to excellence, iCook continues to inspire young chefs and foster a love of healthy eating in every class.

OUR MISSION

Our mission is to encourage young chefs to enjoy the simple goodness of food and cooking through hands-on classes sprinkled with nutrition, cultural diversity and sustainability for good measure. Our vision is to cultivate a generation of young chefs who delight in the art of cooking while embracing the values of nutrition, cultural diversity, and sustainability. Through hands-on classes, we inspire a love for culinary exploration, nurturing a community that celebrates the simple goodness of food and its power to create positive change in the world.

In essence, iCook After School is more than just a provider of cooking classes – we're catalysts for growth, curiosity, and culinary creativity in the hearts and minds of young learners nationwide.



MEASURING TIPS

MEASURING

- Means using a utensil to portion out a specific amount of an ingredient before adding to a recipe.
- Measuring tools include measuring cups (dry and liquid), measuring spoons, scales.
- Measuring properly ensures that your recipe will taste good and cook correctly!

MEASURING DRY INGREDIENTS (FLOUR, SUGAR ETC)

- Always use a dry measuring cup for these ingredients!
- Spoon into measuring cup from container.
- Level off any excess with the backside of a butter knife.

MEASURING BROWN SUGAR

- Spoon the brown sugar into a measuring cup.
- Pack down the top.
- You know you've done it right when you dump the brown sugar out and it keeps the shape of the measuring cup.

MEASURING BUTTER

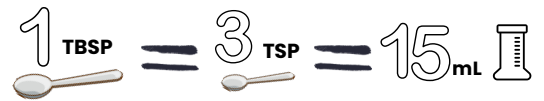
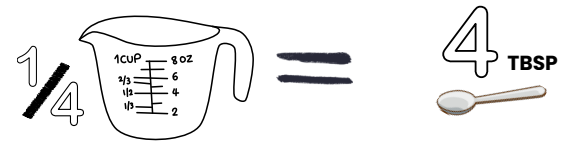
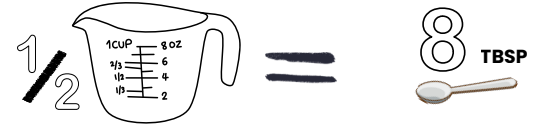
- Butter and margarine are solid fats, and need to be measured using a dry measuring cup. Press the fat into the measuring cup and level the top, using a spoon or rubber spatula.
- If you are using stick butter or margarine, explain that one normal size stick equals $\frac{1}{2}$ cup. The sticks also have handy lines that mark each 1 tablespoon.

MEASURING LIQUIDS

- Set the liquid measuring cup on the counter.
- Bend down so your eyes are level with the measuring cup.
- Pour the liquid into the measuring cup until it hits the line that matches the amount you want to measure.

MEASURING HONEY HACK

- Oil the utensil before measuring—the honey will slide out cleanly.



WHAT WE LEARNED

From Seed to Snack!

These plants do more than just grow—they show us how food starts from seeds, flowers, and careful care by farmers. Watching lemons, bell peppers, and wheat grow teaches us about sunlight, water, soil, and air, while harvest time shows how fruits and vegetables are picked, cleaned, and sorted to reach our plates. Learning where our food comes from helps us appreciate the journey from farm to table.

Cooking Pro:

- Blending ingredients well makes dips and desserts extra creamy! For recipes like lemon hummus or tofu chocolate mousse, start with soft or room-temperature ingredients so everything mixes smoothly. Try adding your favorite spice, fruit, or a little zest for a fun new flavor!
- Rolling ingredients carefully helps your creations look neat and cook evenly. When making veggie rollups or shaping superfood veggie tots, roll gently and evenly so each bite is perfect. Don't worry if it's not perfect the first time; practice makes it even more fun!
- Mixing ingredients thoroughly ensures every bite is full of flavor. For dishes like bean salad or crunchy cabbage slaw, stir gently but completely so every spoonful has a little of everything. Adding a pinch of your favorite seasoning can make it even tastier!
- Dicing vegetables into even pieces helps them cook faster and look colorful on the plate. For recipes like veggie kebabs or stuffed peppers, try to cut pieces about the same size, this keeps cooking consistent and makes your dish look amazing.

PowerPacked- Plants!

These foods do more than just taste amazing—they help our bodies stay strong and healthy! Citrus fruits like lemons give us vitamin C and antioxidants to fight off germs, tofu provides protein to build muscles, and whole wheat gives energy and fiber for lasting fuel. Exploring these star ingredients teaches us how nutritious foods grow and why they are good for us.

Little Chefs, Big Skills!

These recipes do more than teach us how to cook—they help us understand where our food comes from and how it grows. As we practice techniques like blending, layering, whipping, skewering, and wrapping, we're not just learning kitchen skills—we're connecting to the journey of our ingredients, from farm to table. We explore how fruits, vegetables, grains, and herbs are grown, harvested, and used in different ways. When we blend strawberries, we can think about how they grow on plants. When we layer ingredients, we can imagine the different parts of a plant coming together. When we see cheese melt or cream turn fluffy, we're discovering how food transforms—not just in the kitchen, but starting from nature itself.

Star Ingredients:

- Lemon
- Tofu
- Whole Wheat
- Dill
- Red Pepper

Star Techniques:

- Skewering
- Blending
- Slicing
- Mixing
- Dicing

VEGGIE KEBABS & LEMON HUMMUS

VEGGIE KEBABS

Ingredient	5 servings
Zucchini	1
Broccoli head	1
Bell peppers	2
Cocktail skewers	10
Choose ONE:	
Cherry tomatoes	10
Large tomatoes	2
Marinade:	
Olive oil	1/4 cup
Garlic cloves	1
Lemon	1/2 lemon
Salt	1/4 tsp
Pepper	1/4 tsp

Preparation:

Wash all the vegetables. Cut them into equal pieces—one piece per skewer. Preheat the oven to 350°F.

Directions:

1. Cut the zucchini and bell peppers into big chunks. Break the broccoli into smaller florets.
2. If using large tomatoes, cut them into quarters. If using cherry tomatoes, take 2–3 tomatoes for your skewer.
3. Take a skewer and carefully arrange the veggie pieces in any order you like.
4. Place the kebabs in the oven and bake for 10–15 minutes.
5. Mince the garlic and put it in a small bowl.
6. Juice a lemon by hand and add the juice to the garlic, removing any seeds.
7. Measure olive oil, salt, and pepper into the bowl with the lemon and garlic.
8. Whisk everything together to make the marinade.
9. Drizzle the marinade over the veggie kebabs.
10. Enjoy!



DID YOU KNOW?

Olive oil is high in healthy fats. The Mediterranean diet focuses on healthy fats and proteins, like legumes, nuts, and fish.



DID YOU KNOW?

Chickpeas are high in plant protein and can be used instead of meat in vegetarian dishes.



LEMON HUMMUS

Ingredient	5 servings
Chickpeas	2 cups
Lemon juice	3 tbsp
Olive oil	3 tbsp
Garlic clove	1
Salt	1 tsp
Water	1 tbsp

Preparation:

Open can(s) of chickpeas, drain and rinse.

Directions:

1. Measure and add the ingredients to the food processor in this order: chickpeas, olive oil, lemon juice, water, and seasonings.
2. Pulse the mixture, scraping down the sides as needed, until it becomes a smooth puree. Add a little more water if it's too thick.
3. Scoop about ¼ cup of hummus onto your plate.
4. Enjoy!

CRUNCHY CABBAGE SLAW & TOFU CHOCOLATE MOUSSE

CRUNCHY CABBAGE SLAW

Ingredient	5 servings
Red Cabbage	2 cups
Carrots	1 cups
Apple (any variety)	1/2 cup
Baby Spinach	1 cup
Lemon Juice	1 tbsp
Honey	1 tsp
Dijon mustard	1 tsp
Olive Oil	1.5 tbsp
Salt	1/4 tsp

Preparation:

Prepare the food processor.

Directions:

1. Take a cutting board and a knife. Slice the cabbage, apple, and baby spinach into thin strips and add them to a large bowl.
2. Peel the carrots and pulse them in the food processor for 15–25 seconds until shredded. Add the shredded carrots to the large bowl.
3. Make the dressing: cut and squeeze the lemons. Measure the lemon juice, honey, Dijon mustard, and olive oil into a bowl, then whisk together.
4. Pour the dressing over the salad and mix everything well.
5. Serve and enjoy!



DID YOU KNOW?

Tofu is a good source of iron and calcium! Both of these nutrients are important for growing big and strong!

TOFU CHOCOLATE MOUSSE

Ingredient	5 servings
Silken tofu, (firm or extra firm)	1 pound
Cocoa powder	3 tbsp
Honey	3 tbsp
Vanilla extract	1 tsp
Toppings: Banana and chocolate chips	

Preparation:

Open the tofu, drain the excess water, and place it on a paper towel.

Directions:

1. Add the tofu to the blender.
2. Take your portion of a banana and slice it.
3. Measure the cocoa powder, honey, and vanilla, and add them to the blender.
4. Blend everything until completely smooth.
5. Pour the mousse into cups.
6. Top with banana slices and chocolate chips.
7. Enjoy!

BAKED FALAFEL & VEGGIE ROLLUPS

BAKED FALAFEL

Ingredient	5 servings
Chickpeas, 15 oz can	1
Fresh parsley	1/2 cup
Garlic cloves	2
Flour	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Pepper	1/4 tsp
Cumin	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Olive oil	2 tsp

Preparation:

Preheat the oven to 450°F. Rinse and drain the chickpeas. Rinse the herbs. Line a baking tray with foil and brush with olive oil. Prepare the blender.

Directions:

1. Add the chickpeas, parsley, garlic, salt, pepper, cumin, baking powder, and flour to the blender.
2. Blend everything until well combined.
3. Take 2 tablespoons of the mixture and roll it into a ball, then flatten it into a disc.
4. Place the falafel discs on the greased baking tray.
5. Bake in the oven for 15 minutes.
6. Remove from the oven and let them cool.
7. Enjoy!



DID YOU KNOW?

Chickpeas are full of protein that our muscles strong, and give us fiber to keep our gut healthy!

DID YOU KNOW?

Wheat was one of the first crops grown in space!



WHOLE WHEAT VEGGIE ROLLUPS

Ingredient	5 servings
Whole wheat tortillas	10
Bell pepper, sliced	1
Large cucumber, sliced	1
Spinach	1 cup
Chickpeas	2 cups
Olive oil	3 tbsp
Lemon Juice	3 tbsp
Other: pinch of salt or to taste	

Directions:

1. Wipe out the food processor.
2. Measure the chickpeas, olive oil, and lemon juice into the food processor. Pulse until smooth. Add salt to taste and water if needed.
3. Take a bell pepper and cucumber and slice them into thin pieces.
4. Assemble your rollup: spread hummus on a tortilla, add the sliced veggies and spinach leaves, then roll it up.
5. Slice into portions.
6. Enjoy!



SUPERFOOD VEGGIE TOTS & BEAN SALAD

SUPERFOOD VEGGIE TOTS

Ingredient	5 servings
Baby carrots	2 cups
Broccoli	2 cups
All-purpose flour	$\frac{3}{4}$ cup
Ritz crackers	18
Fresh dill	2 tbsp
Olive oil	4 tbsp
Salt	1 tsp
Optional: Ranch dressing OR ketchup for dipping	

Preparation:

Wash all the vegetables. Preheat the oven to 400°F. Grease a baking sheet or line it with foil.

Directions:

1. Pulse vegetables several times in food processor. You may need to pulse carrots and broccoli separately if there is not enough space in the food processor.
2. Place remaining ingredients into a large bowl: flour, crushed crackers or breadcrumbs, oil, and salt. Stir until combined.
3. Add blended veggies to bowl. Add fresh dill and mix to combine.
4. Form mixture into individual tots/cylinders or patties (about 1 tbsp of mixture each) and place on baking sheet. If they do not hold their shape, add 1 tbsp additional oil.
5. Bake for 15 minutes at 400°F. Flip each tot and bake another 10 minutes. (Total 25 minutes). Cool.
6. Enjoy!

DID YOU KNOW?

Kidney beans get their name from their shape, which resembles a human kidney!



DID YOU KNOW?

Carrots can have many colors, including white, purple and yellow.



BEAN SALAD

Ingredient	5 servings
Olive Oil	2 tbsp
Apple Cider Vinegar	2 tbsp
Dijon Mustard	$\frac{1}{2}$ tsp
Honey	$\frac{1}{4}$ tsp
Salt	$\frac{1}{2}$ tsp
Garlic Clove	1
Red onion	$\frac{1}{2}$ small onion
Chickpeas	$\frac{1}{2}$ can
Kidney Beans	$\frac{1}{2}$ can
Celery ribs	1
Parsley	$\frac{1}{4}$ cup

Directions:

1. Take a cutting board and knife. Slice the red onion thinly, dice the celery into small cubes, and chop the parsley.
2. Open the cans of beans, then drain and rinse them.
3. Make the dressing: measure and combine olive oil, vinegar, mustard, honey, and salt in a bowl. Chop or crush the garlic and add it to the dressing.
4. Combine the chopped veggies, rinsed beans, and dressing. Add salt and pepper to taste.
5. Enjoy!

STUFFED PEPPERS & CHOCOLATE BERRY MUD

STUFFED PEPPERS

Ingredient	5 servings
Bell peppers	3
Mushroom	1/3 pound
Red onion	1/2 cup
Black olives, sliced	1/4 cup
Garlic clove, minced	1
Raisins	1/3 cup
Olive oil	2 1/2 tbsp
Paprika	1 1/2 tbsp
Cumin	1 tbsp
Salt	1 tbsp
Other: Salt to taste.	

Preparation:

Preheat the oven to 350 degrees F. Wash peppers, cut off tops, and remove insides.

Directions:

1. Dice the mushrooms, red onion, black olives, and garlic, and put them in a bowl.
2. Add paprika, cumin, salt, and 1 tablespoon of olive oil to the veggies, and mix everything together.
3. Add the raisins and stir until combined.
4. Scoop about 1/2 cup of the mixture into each cleaned pepper until fully stuffed.
5. Bake the peppers for 15 minutes and let them cool.
6. Slice into quarters and enjoy!



DID YOU KNOW?

As bell peppers turn from green to red, they become much sweeter.



DID YOU KNOW?

The sweetness of blueberries come from a type of natural sugar called fructose.



CHOCOLATE BERRY MUD

Ingredient	5 servings
	10
Mixed berries, frozen	2 cups
Spinach	2 cups
Avocado	1
Cocoa powder	3 tbsp
Honey	3 tbsp
Other: Water, if needed	

Preparation:

Wash avocado and spinach. Prepare blender attachments.

Directions:

1. Cut the avocado in half and remove the pit.
2. Scoop the avocado into the blender.
3. Add the spinach, frozen mixed berries, cocoa powder, and honey to the blender.
4. Blend everything together, pausing to scrape down the sides as needed. If needed, add water very slowly—your “mud” should be thick like pudding.
5. Pour the mixture into cups or bowls, and enjoy!

*Thank you & Happy
Cooking!*





Libro de cocina para los pequeños agricultores y grandes productores



iCook después de la escuela
Currículo de la escuela primaria



info@icookafterschool.com



www.icookafterschool.com

SOBRE NOSOTROS

iCook After School ofrece clases atractivas, prácticas de cocina y nutrición, diseñadas para fomentar habilidades para la vida, comprender la nutrición y el bienestar, y a la vez fomentar la curiosidad y la pasión por la exploración en los niños. Nuestras clases refuerzan las matemáticas y las ciencias y potencian las habilidades de función ejecutiva y el aprendizaje socioemocional de los estudiantes, creando un enfoque holístico que combina la alegría de cocinar con el fortalecimiento del desarrollo cognitivo y emocional. Nuestros planes de estudio se centran en temas que enfatizan la importancia de la diversidad, la creatividad y la educación, y ofrecen un enfoque holístico en el aprendizaje de los niños en un entorno extraescolar.

HISTORIA

iCook fue fundada en 2014 por dos mujeres visionarias que vieron la oportunidad de ofrecer a los niños un programa extraescolar atractivo y de alta calidad mediante experiencias culinarias prácticas. Lo que comenzó como una pequeña iniciativa se convirtió rápidamente en un programa próspero que llega a escuelas y comunidades de todo el país. Desde el principio, nuestra misión ha sido hacer que las actividades extraescolares de enriquecimiento sean accesibles y agradables para padres, directores y, sobre todo, niños. A lo largo de los años, hemos formado un sólido equipo de educadores y supervisores de enriquecimiento dedicados que dan vida a nuestro plan de estudios, garantizando una impartición fluida de las clases y la supervisión local del programa. Gracias a la pasión, la innovación y el compromiso con la excelencia, iCook continúa inspirando a jóvenes chefs y fomentando el amor por la alimentación saludable en cada clase.

NUESTRA MISIÓN

Nuestra misión es animar a chefs jóvenes a disfrutar de la sencilla exquisitez de la comida y la cocina mediante clases prácticas que, además, incorporan nutrición, diversidad cultural y sostenibilidad. Nuestra visión es formar una generación de chefs jóvenes que se deleiten con el arte de cocinar, a la vez que abrazan los valores de la nutrición, la diversidad cultural y la sostenibilidad. A través de clases prácticas, inspiramos el amor por la exploración culinaria, fomentando una comunidad que celebra la sencilla exquisitez de la comida y su poder para generar un cambio positivo en el mundo.

En esencia, iCook After School es más que un simple proveedor de clases de cocina: somos catalizadores del crecimiento, la curiosidad y la creatividad culinaria en los corazones y las mentes de los jóvenes estudiantes de todo el país.



REGLAS DE iCOOK

1

Lavarse las manos
con jabón antes de
cocinar.



2

Lavar frutas y
verduras.



3

Mantenerse lejos
del horno y la licuadora.
(Sólo los adultos pueden
utilizarlos).



4

Mantener tu
estación limpia.
(Limpiar a medida
que avanza.)



5

Utilizar
adecuadamente el
cuchillo.



6

"Regla de un bocado":
Probar al menos un
bocado de cada plato
que elaboramos.



7

¡Diviértete!



1

Colocar un plato de papel vacío por grupo de 4 niños y pedir que lo usen para recoger restos de comida y basura. ¡Recojan el desorden!

2

Hacer una pausa para limpiar entre recetas, para que las estaciones de cocina no se ensucien demasiado. Si terminas con un ingrediente, dejarlo a un lado.

3

Cuando termines con un utensilio, un tazón o la licuadora, pedir a los estudiantes que la coloquen en el lavaplatos para lavarla después. Remoja los tazones.

4

Después de cortar frutas o verduras, pedir a los alumnos que limpien las tablas de cortar con una toalla de papel. ¡Así será más fácil lavarlas después!

5

Si se derrama algo, limpiarlo lo antes posible. Pedir a los alumnos que ayuden a limpiar los derrames y desinfectar al final de la clase.

6

Cuando termines de usar la licuadora, mezclar un poco de agua y jabón; esto ayudará a despegar la comida. ¡Hacer el baile de la licuadora!

7

Asegurarse de que los estudiantes usen platos y cubiertos al comer. Usar vasos para cualquier alimento que pueda derramarse a través del plato de papel.

8

Al final de la clase, asignar a cada estudiante una tarea de limpieza específica, es decir, limpiar la mesa, tirar los utensilios, etc.

9

Antes de irse, pedir a los estudiantes que revisen si hay restos de comida en el suelo. Recordarles que dejar comida puede atraer plagas.

TÉCNICAS PARA UTILIZAR EL CUCHILLO

Úsalos para ayudar a enseñar a los estudiantes sobre la seguridad con cuchillos y las técnicas adecuadas con ellos.



SEGURIDAD AL SOSTENER UN CUCHILLO

Tres reglas importantes para enseñar a los niños:

- **Agarre.** Sujeta el cuchillo correctamente. Sujétalo con la mano dominante (la que usa para escribir). Presiona la hoja justo por encima del mango y apoye los nudillos del dedo índice en el dorso del cuchillo.
- **Adopta la postura del chef.** Ponte de pie sobre una superficie firme con los pies separados a la altura de los hombros. Asegúrate de que tus caderas estén a la altura de la encimera. Usa zapatos cerrados y antideslizantes. Forma una X con la punta del cuchillo y la mano en garra. Con los codos hacia afuera.
- **Garra.** La mano que sostiene la comida debe tener la forma de una garra de oso: los dedos curvados con el pulgar hacia adentro. Esto protege los dedos en caso de que el cuchillo se resbale.
- **Ojos.** Mantenga la vista fija en el cuchillo en todo momento. Recuerda a tu hijo que, si sus ojos se desvían, debe dejar de cortar y colocar el cuchillo con cuidado sobre la tabla de cortar.

PRACTICA HABILIDADES CON EL CUCHILLO

Antes de practicar con el cuchillo, hay algunos consejos que puedes compartir con tus hijos. Estos consejos les ayudarán a cortar un trozo de comida con éxito y de forma segura.

- El cuchillo está atascado. Dile a los niños que imaginen que la punta del cuchillo está atascada en la tabla de cortar.
- **Técnica de balanceo** (también conocida como balanceo de la hoja). Al cortar, la hoja debe moverse con un movimiento de balanceo para cortar el alimento.
- Coloque los alimentos en posición horizontal. Los alimentos redondos, como pepinos y plátanos, deben cortarse por la mitad a lo largo para que queden planos y se corten con seguridad.
- Mueva la mano para picar grueso. Los trozos pequeños, como ajo o hierbas, se pican moviendo el cuchillo sobre la comida con la mano extendida sobre él.

Ahora estás listo para trabajar en tus recetas y cortar y picar como un profesional.

Utilice estos para ayudar a enseñar a los estudiantes a medir diferentes ingredientes.



MEDIR INGREDIENTES SECOS

MEDICIÓN

- Significa usar un utensilio para separar una cantidad específica de un ingrediente antes de agregarlo a una receta.
- Las herramientas de medición incluyen tazas medidoras (secas y líquidas), cucharas medidoras y balanzas.
- ¡Medir correctamente garantiza que tu receta tendrá buen sabor y se cocinará correctamente!



MEDIR EL AZÚCAR MORENO

MEDICIÓN DE INGREDIENTES SECOS (HARINA, AZÚCAR, ETC.)

- ¡Utiliza siempre una taza medidora seca para estos ingredientes!
- Vierte la mezcla en una taza medidora desde el recipiente.
- Nivela el exceso con el dorso de un cuchillo de mantequilla.

MEDICIÓN DEL AZÚCAR MORENA

- Vierte el azúcar moreno en una taza medidora.
- Empaqueta la parte superior.
- Sabrás que lo has hecho bien cuando, al vaciar el azúcar morena, este mantenga la forma de la taza medidora.



MEDICIÓN DE LÍQUIDOS

MEDIR LA MANTEQUILLA

- La mantequilla y la margarina son grasas sólidas y deben medirse con una taza medidora seca. Presione la grasa en la taza medidora y nivela la parte superior con una cuchara o una espátula de silicona.
- Si usa mantequilla o margarina en barra, explica a los estudiantes que una barra de tamaño normal equivale a 1/2 taza. Las barras también tienen líneas prácticas que marcan cada cucharada.



MEDIR EL YOGUR

MEDICIÓN DE LÍQUIDOS

- Coloca la taza medidora de líquidos sobre la mesa.
- Inclínate hasta que sus ojos queden al nivel de la taza medidora.
- Vierte el líquido en la taza medidora hasta que llegue a la línea que coincide con la cantidad que desea medir.

MEDICIÓN DE CREMA AGRIA, MANTEQUILLA DE MANÍ Y YOGUR.



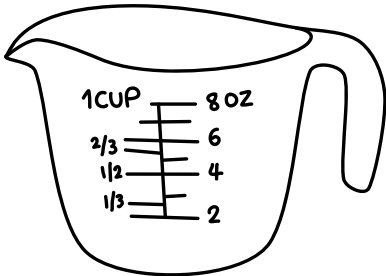
TRUCO PARA MEDIR LA MIEL

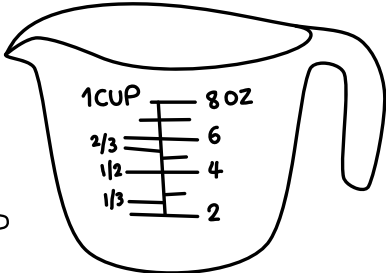
- Los ingredientes espesos, como la crema agria, deben medirse en una taza medidora seca.
- Vierte la mezcla en una taza medidora seca, asegurándote de que no queden bolsas de aire en la taza.
- Nivela con el dorso de un cuchillo de mantequilla.

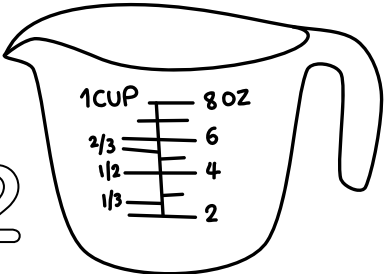
TRUCO PARA MEDIR LA MIEL

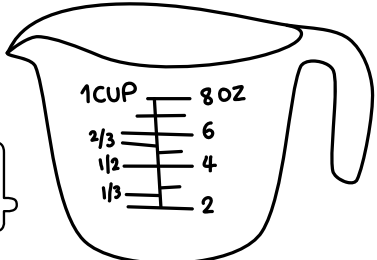
- Engrase el utensilio antes de medir: la miel saldrá limpiamente.

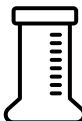
CONVERSIÓN DE UNIDADES

1  = 16 cda 

$\frac{3}{4}$  = 12 cda 

$\frac{1}{2}$  = 8 cda 

$\frac{1}{4}$  = 4 cda 

1 cda  = 3 cdta  = 15 ml 

Cucharada= cda
Cucharadita= cdta



¡De la semilla a nuestros platos!

Estas plantas hacen más que simplemente crecer: nos muestran cómo los alimentos se originan a partir de semillas, flores y el cuidado esmerado de los agricultores. Ver crecer limones, pimientos y trigo nos enseña sobre la luz solar, el agua, el suelo y el aire, mientras que la época de la cosecha nos muestra cómo se recogen, limpian y clasifican las frutas y verduras para llegar a nuestros platos. Aprender de dónde provienen nuestros alimentos nos ayuda a apreciar el camino del campo a la mesa.

¡Plantas llenas de energía!

Estos alimentos no solo tienen un sabor increíble: ¡ayudan a nuestro cuerpo a mantenerse fuerte y sano! Las frutas cítricas como el limón nos aportan vitamina C y antioxidantes para combatir los gérmenes, el tofu proporciona proteínas para fortalecer los músculos, y el trigo integral aporta energía y fibra para un combustible duradero. Explorar estos ingredientes estrella nos enseña cómo crecen los alimentos nutritivos y por qué son buenos para nosotros.



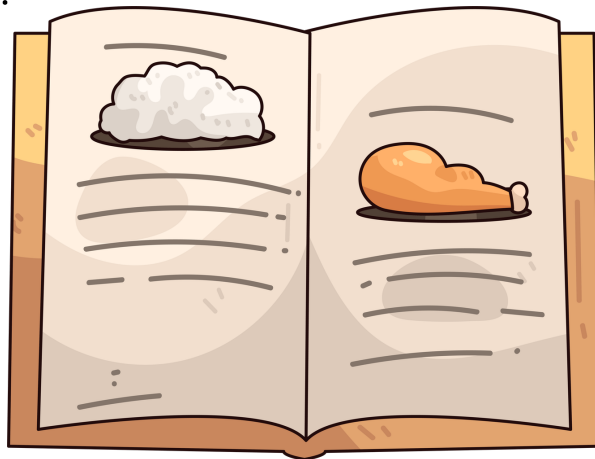
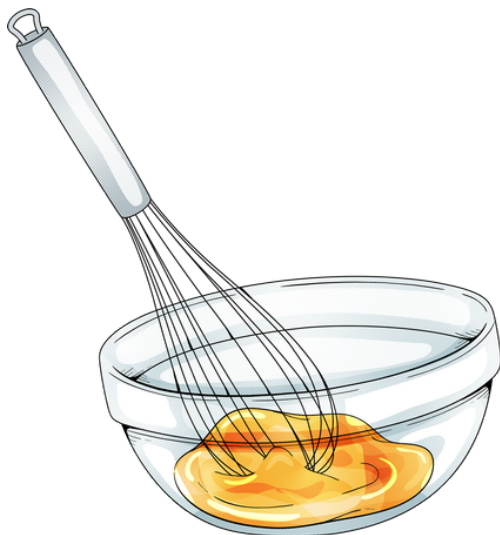
¡Los agricultores hacen crecer nuestros alimentos!

Estas plantas hacen más que crecer en el huerto: ¡muestran el esfuerzo y el cuidado que dedicamos a nuestros alimentos! Aprender sobre pimientos rojos, zanahorias y otros cultivos nos ayuda a comprender cómo los agricultores riegan, protegen y cuidan las plantas para que podamos disfrutar de comidas frescas y saludables. Nos enseña que la agricultura requiere planificación, paciencia y atención desde la siembra hasta la cosecha.



Ingredientes estrella explorados:

- Limón
- Tofu
- Trigo integral
- Eneldo
- Pimientos morrones



Técnicas estrellas aprendidas:

- Mezclar
- Laminar
- Combinar
- Cortar en cubitos

Trucos de cocina:

- Mezclar bien los ingredientes hace que las salsas y postres queden extra cremosos. Para recetas como el hummus de limón o el mousse de chocolate con tofu, empieza con ingredientes blandos o a temperatura ambiente para que todo se integre perfectamente. ¡Prueba a añadir tu especia favorita, fruta o un poco de ralladura para un sabor nuevo y divertido!
- Estirar los ingredientes con cuidado ayuda a que tus creaciones se vean impecables y se cocinen uniformemente. Al preparar rollitos de verduras o bolitas de verduras con superalimentos, hazlo con cuidado y de manera uniforme para que cada bocado quede perfecto. No te preocupes si no te sale perfecto la primera vez; ¡la práctica lo hace aún más divertido!
- Mezclar bien los ingredientes garantiza que cada bocado esté repleto de sabor. Para platos como la ensalada de frijoles o la ensalada de col crujiente, remueve con suavidad pero a fondo para que cada cucharada tenga un poco de todo. ¡Añadir una pizca de tu condimento favorito puede hacerlo aún más sabroso!
- Cortar las verduras en trozos uniformes ayuda a que se cocinen más rápido y tengan un aspecto más vistoso en el plato. Para recetas como brochetas de verduras o pimientos rellenos, intenta cortar trozos aproximadamente del mismo tamaño; esto mantiene una cocción uniforme y le da a tu plato un aspecto espectacular.

KEBABS DE VERDURAS Y HUMMUS DE LIMÓN

KEBABS VEGETARIANOS

Ingrediente	5 porciones
Calabacín (zucchini)	1
cabeza de brócoli	1
Pimientos morrones	2
Brochetas de cóctel	10
Elige UNO:	
Tomates cherry	10
Tomates grandes	2
Escabeche:	
Aceite de oliva	1/4 taza
dientes de ajo	1
Limón	1/2 limón
Sal	1/4 cucharadita
Pimienta	1/4 cucharadita

Preparación:

Lava todas las verduras. Córtalas en trozos iguales, uno por brocheta. Precalienta el horno a 350 °F (175 °C).

Instrucciones:

1. Corta el calabacín y los pimientos en trozos grandes. Desmenuza el brócoli en trozos más pequeños.
2. Si usas tomates grandes, córtalos en cuartos. Si usas tomates cherry, usa 2 o 3 tomates para la brocheta.
3. Tomar una brocheta y colocar con cuidado los trozos de verduras en el orden que desee.
4. Colocar los kebabs en el horno y hornearlos durante 10 a 15 minutos.
5. Picar el ajo y ponerlo en un bol pequeño.
6. Exprimir un limón con la mano y añadir el jugo al ajo, quitando las semillas.
7. Medir el aceite de oliva, la sal y la pimienta en el recipiente junto con el limón y el ajo.
8. Batir todo junto para preparar la marinada.
9. Rociar la marinada sobre los kebabs de verduras.
10. ¡Disfruta!



¿SABÍAS QUE?

El aceite de oliva es rico en grasas saludables. La dieta mediterránea se centra en grasas y proteínas saludables, como legumbres, frutos secos y pescado.



¿SABÍAS QUE?

Los garbanzos tienen un alto contenido en proteína vegetal y pueden utilizarse en lugar de la carne en platos vegetarianos.



HUMMUS DE LIMÓN

Ingrediente	5 porciones
garbanzos	2 tazas
Zumo de limón	3 cucharadas
Aceite de oliva	3 cucharadas
diente de ajo	1
Sal	1 cucharadita
Agua	1 cucharada

Preparación:

Abra la(s) lata(s) de garbanzos, escúrralos y enjuáguelos.

Instrucciones:

1. Medir y agregar los ingredientes al procesador de alimentos en este orden: garbanzos, aceite de oliva, jugo de limón, agua y condimentos.
2. Batir la mezcla, raspando los bordes según sea necesario, hasta obtener un puré suave. Añadir un poco más de agua si está demasiado espeso.
3. Colocar aproximadamente ¼ de taza de hummus en su plato.
4. ¡Disfruta!

ENSALADA DE COL CRUJIENTE Y MOUSSE DE TOFU Y CHOCOLATE

ENSALADA DE COL CRUJIENTE

Ingrediente	5 porciones
Col lombarda (repollo morado)	2 tazas
Zanahorias	1 taza
Manzana (cualquier variedad)	1/2 taza
Espinaca bebé	1 taza
Zumo de limón	1 cucharada
Miel	1 cucharadita
Dijon mustard	1 cucharadita
Aceite de oliva	1,5 cucharadas
Sal	1/4 cucharadita

Preparación:

Preparar el procesador de alimentos.

Instrucciones:

1. Tomar una tabla de cortar y un cuchillo. Cortar el repollo, la manzana y las espinacas bebe en tiras finas y añadirlas a un tazón grande.
2. Pelar las zanahorias y triturarlas en el procesador de alimentos durante 15-25 segundos hasta que estén ralladas. Agregar las zanahorias ralladas al tazón grande.
3. Preparar el aderezo: cortar y exprimir los limones. Verter el jugo de limón, la miel, la mostaza Dijon y el aceite de oliva en un tazón y batirlos.
4. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar todo bien.
5. ¡Servir y disfrutar!



¿SABÍAS QUE?

¡El tofu es excelente fuente de hierro y calcio! Ambos nutrientes son importantes para crecer grandes y fuertes.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y TOFU

Ingrediente	5 porciones
Tofu sedoso (firme o extra firme)	1 libra
Cacao en polvo	3 cucharadas
Miel	3 cucharadas
extracto de vainilla	1 cucharadita
Coberturas: Plátano y chips de chocolate	

Preparación:

Abrir el tofu, escurrir el exceso de agua y colocarlo sobre una toalla de papel.

Instrucciones:

1. Añadir el tofu a la licuadora.
2. Tomar tu porción de plátano y cortarla en rodajas.
3. Medir el cacao en polvo, la miel y la vainilla y agregarlos a la licuadora.
4. Licuar todo hasta que quede totalmente suave.
5. Verter el mousse en vasos.
6. Cubrir con rodajas de plátano y chispas de chocolate.
7. ¡Disfruta!

ROLLITOS DE FALAFEL Y VERDURAS AL HORNO

FALAFEL AL HORNO

Ingrediente	5 porciones
Garbanzos, lata de 15 oz	1
Perejil fresco	1/2 taza
dientes de ajo	2
Harina	2 cucharadas
Sal	1/4 cucharadita
Pimienta	1/4 cucharadita
Comino	1 cucharadita
Levadura en polvo	2 cucharaditas
Aceite de oliva	2 cucharaditas

Preparación:

Precalentar el horno a 450 °F (232 °C). Enjuagar y escurrir los garbanzos. Lavar las hierbas. Cubrir una bandeja para hornear con papel de aluminio y untarla con aceite de oliva. Preparar la licuadora.

Instrucciones:

1. Añadir los garbanzos, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta, el comino, el polvo para hornear y la harina a la licuadora.
2. Licuar todo hasta que esté bien combinado.
3. Tomar 2 cucharadas de la mezcla y formar una bola, luego aplastarla hasta formar un disco.
4. Colocar los discos de falafel en la bandeja de horno engrasada.
5. Hornear en el horno durante 15 minutos.
6. Retirar del horno y dejar enfriar.
7. ¡Disfruta!

¿SABÍAS QUE?

¡El trigo fue uno de los primeros cultivos cultivados en el espacio!



ROLLITOS DE VERDURAS DE TRIGO INTEGRAL

Ingrediente	5 porciones
Tortillas de trigo integral	10
Pimiento morrón, en rodajas	1
Pepino grande, en rodajas	1
Espinaca	1 taza
Garbanzos	2 tazas
Aceite de oliva	3 cucharadas
Zumo de limón	3 cucharadas
Otros: pizca de sal o al gusto	

Instrucciones:

1. Limpiar el procesador de alimentos.
2. Medir los garbanzos, el aceite de oliva y el jugo de limón en el procesador de alimentos.
3. Tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agregar sal al gusto y agua si es necesario.
5. Tomar un pimiento morrón y un pepino y cortarlos en trozos finos.
6. Armar el rollito: untar el hummus sobre una tortilla, añadir las verduras cortadas en rodajas y las hojas de espinaca y luego enrollar.
7. Cortar en porciones.
8. ¡Disfruta!

¿SABÍAS QUE?

¡Los garbanzos están llenos de proteínas que fortalecen nuestros músculos y nos aportan fibra para mantener nuestro intestino sano!



CROQUETAS DE VERDURAS Y ENSALADA DE FRIJOLES

CROQUETAS DE VERDURAS

Ingrediente	5 porciones
Zanahorias bebés	2 tazas
Brócoli	2 tazas
Harina "todo uso"	$\frac{3}{4}$ taza
Galletas Ritz	18
Eneldo fresco	2 cucharadas
Aceite de oliva	2 cucharadas
Salt	1 cucharada
Opcional: Aderezo ranch o ketchup para mojar.	

Preparación:

Lavar todas las verduras. Precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Engrasar una bandeja para hornear o cubrirla con papel de aluminio.

Instrucciones:

1. Procesar las verduras varias veces en el procesador de alimentos. Si es necesario, procesar las zanahorias y el brócoli por separado para que quede suficiente espacio.
2. En un tazón grande, combinar la harina, las galletas o el pan rallado triturados, el queso parmesano, el aceite y la sal. Revolver hasta que se integren.
3. Añadir las verduras mezcladas y el eneldo fresco al recipiente y mezclar todo junto.
4. Formar bolitas o cilindros con la mezcla (aproximadamente 1 cucharada cada una) y colocarlas en la bandeja para hornear. Si no mantienen la forma, agregar 1 cucharada más de aceite.
5. Hornear durante 15 minutos a 400 °F. Voltear cada bolita y hornear durante otros 10 minutos (25 minutos en total).
6. ¡Dejar enfriar y disfruta!

¿SABÍAS QUE?

Los frijoles reciben su nombre debido a su forma, que se asemeja a un riñón humano.



¿SABÍAS QUE?

Las zanahorias pueden tener muchos colores, incluidos el blanco, el morado y el amarillo.



ENSALADA DE FRIJOLES

Ingrediente	5 porciones
Aceite de oliva	2 cucharadas
Vinagre de sidra de manzana	2 cucharadas
Mostaza Dijon	1/2 cucharadita
Miel	1/4 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita
Diente de ajo	1
Cebolla morada	1/2 cebolla pequeña
Garbanzos	1/2 lata
Frijoles rojos	1/2 lata
Apio	1
Perejil	1/4 taza

Instrucciones:

1. Tomar una tabla de cortar y un cuchillo. Cortar la cebolla morada en rodajas finas, el apio en cubos pequeños y picar el perejil.
2. Abrir las latas de frijoles, luego escurrirlas y enjuagarlas.
3. Preparar el aderezo: medir y combinar el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, la miel y la sal en un tazón. Picar o machacar el ajo y añadirlo al aderezo.
4. Combinar las verduras picadas, los frijoles enjuagados y el aderezo. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. ¡Disfruta!

PIMIENTOS RELLENOS Y PUDÍN DE CHOCOLATE Y FRUTOS ROJOS

PIMIENTOS RELLENOS

Ingrediente	5 porciones
Pimientos morrones	3
Champiñón	½ libra
Cebolla morada	1/2 taza
Aceitunas negras en rodajas	1/4 taza
Diente de ajo picado	1
Pasas	1/3 taza
Aceite de oliva	2 ½ cucharadas
Paprika	1 ½ cucharada
Comino	1 cucharada
Sal	1 cucharada
Otros: Sal al gusto.	

Preparación:

Precalentar el horno a 350 °F. Lavar los pimientos, cortar las partes superiores y retirar el interior.

Instrucciones:

1. Cortar en cuadritos los champiñones, la cebolla roja, las aceitunas negras y el ajo y ponerlos en un recipiente hondo.
2. Añadir pimentón, comino, sal y 1 cucharada de aceite de oliva a las verduras y mezclar todo junto.
3. Añadir las pasas y revolver hasta que se combinen.
4. Colocar aproximadamente ½ taza de la mezcla en cada pimiento limpio hasta que quede completamente relleno.
5. Hornear los pimientos durante 15 minutos y déjalos enfriar.
6. ¡Cortar en cuartos y disfrutar!

¿SABÍAS QUE?

A medida que los pimientos morrones pasan de verdes a rojos, se vuelven mucho más dulces.



¿SABÍAS QUE?

La dulzura de los arándanos proviene de un tipo de azúcar natural llamado fructosa.



PUDÍN DE CHOCOLATE Y FRUTOS ROJOS

	5 porciones
Ingrediente	10
Frutos rojos mixtos congeladas	2 tazas
Espinaca	2 tazas
Palta	1
Cacao en polvo	3 cucharadas
Miel	3 cucharadas
Otros: Agua, si es necesario.	

Preparación:

Lavar el aguacate y la espinaca. Preparar los accesorios de la licuadora.

Instrucciones:

1. Cortar el aguacate por la mitad y quitarle el centro.
2. Colocar el aguacate en la licuadora.
3. Añadir la espinaca, los frutos rojos mixtos congelados, el cacao en polvo y la miel a la licuadora.
4. Licuar todo, raspando los lados según sea necesario. Si es necesario, añadir agua muy poco a poco; el pudín debe quedar.
5. Verter la mezcla en tazas o tazones.
6. ¡Disfruta!



*¡Gracias y que disfrutes
la cocina!*

