

Applesauce/Puré de Manzana

Serves 4-5/Sirve 4-5



Ingredients:

- 4-5 apples
- Cinnamon, to taste
- Nutmeg, to taste
- Ginger, to taste
- Cardamom, to taste
- 1 cup water, as needed

Ingredientes:

- 4-5 manzanas
- Canela, al gusto
- Nuez moscada, al gusto
- Jengibre, al gusto
- Cardamono, al gusto
- 1 taza de agua, según sea necesario

Directions/Direcciones:

1. Wash hands. *Lava las manos.*
Core apple, and chop into small chunks. *Quita el núcleo de manzana y corta en pedazos pequeños.*
2. Turn skillet on to medium-high heat, and add apples and water. *Encienda la sartén a fuego medio-alto, agregue manzanas y agua.*
3. Cook covered for 12-15 minutes or until apples are tender. Add water as needed to keep apples from sticking to the skillet. *Cocine tapado por 12-15 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas. Agregue agua según sea necesario para que las manzanas no se adhieran (peguen) a el sartén.*
4. Using a masher or fork, break up apples until smooth. *Con un triturador o un tenedor, rompa las manzanas hasta que estén suaves.*
5. Add spices to taste. *Agregue especias al gusto.*

Common Threads Grows Good Eaters!

¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

We're a local nonprofit, and we're so glad to be gardening and cooking with your kids at school! Somos una organización no lucrativa, y estamos muy felices de trabajar en el jardín y cocinar con sus hijos/as en la escuela.

Applesauce/Puré de Manzana

Serves 4-5/Sirve 4-5



Ingredients:

- 4-5 apples
- Cinnamon, to taste
- Nutmeg, to taste
- Ginger, to taste
- Cardamom, to taste
- 1 cup water, as needed

Ingredientes:

- 4-5 manzanas
- Canela, al gusto
- Nuez moscada, al gusto
- Jengibre, al gusto
- Cardamono, al gusto
- 1 aza de agua, según sea necesario

Directions/Direcciones:

1. Wash hands. *Lava las manos.*
Core apple, and chop into small chunks. *Quita el núcleo de manzana y corta en pedazos pequeños.*
2. Turn skillet on to medium-high heat, and add apples and water. *Encienda la sartén a fuego medio-alto, agregue manzanas y agua.*
3. Cook covered for 12-15 minutes or until apples are tender. Add water as needed to keep apples from sticking to the skillet. *Cocine tapado por 12-15 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas. Agregue agua según sea necesario para que las manzanas no se adhieran (peguen) a el sartén.*
4. Using a masher or fork, break up apples until smooth. *Con un triturador o un tenedor, rompa las manzanas hasta que estén suaves.*
5. Add spices to taste. *Agregue especias al gusto.*

Common Threads Grows Good Eaters!

¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

We're a local nonprofit, and we're so glad to be gardening and cooking with your kids at school! Somos una organización no lucrativa, y estamos muy felices de trabajar en el jardín y cocinar con sus hijos/as en la escuela.

Common Threads Grows Good Eaters!
¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

Why Applesauce? ¿Por qué Puré de Manzana?

Homemade applesauce is a great opportunity to talk about spices, and how to add spices to food. It's easy to make and has no added sugar! *El puré de manzana hecho en casa es una gran oportunidad para hablar sobre las especias y cómo agregar especias a los alimentos. Es fácil de hacer y no tiene azúcar agregada!*

Ask your student chef... Pregunta a su estudiante chef...

- How can we be safe and clean in the kitchen? *¿Cómo podemos estar seguros y limpios/as en la cocina?*
- How would you describe this dish through taste, smell, and sight? *¿Cómo describirías este plato a través del gusto, el olfato y la vista?*
- What ingredients would you add or take away from this recipe? *¿Qué ingredientes agregarías o quitarías de esta receta?*

Dig Deeper! ¡Aprende Mas!

Where do spices come from? Research their plant parts, countries in which they originated, and brainstorm ways to use them in your home cooking! *¿De dónde vienen las especias? ¡Investiga las partes de las plantas, los países en los que se originaron y una lluvia de ideas sobre cómo usarlas en tu cocina casera!*

E-mail/Correo Electronico: info@commonthreadsfarm.org

- * share any photos and conversations that this recipe inspired
- * *compartir algunas fotos y conversaciones inspiradas por esta receta*
- * volunteer in our school gardens or kitchen classrooms
- * *ser voluntario en nuestros jardines de escuelas o clases de cocina*



www.commonthreadsfarm.org



@ctfgrown



@CommonThreadsFarm



@CommonThreadsFarm



www.commonthreadsfarm.org



@ctfgrown



@CommonThreadsFarm



@CommonThreadsFarm

Common Threads Grows Good Eaters!
¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

Why Applesauce? ¿Por qué Puré de Manzana?

Homemade applesauce is a great opportunity to talk about spices, and how to add spices to food. It's easy to make and has no added sugar! *El puré de manzana hecho en casa es una gran oportunidad para hablar sobre las especias y cómo agregar especias a los alimentos. Es fácil de hacer y no tiene azúcar agregada!*

Ask your student chef... Pregunta a su estudiante chef...

- How can we be safe and clean in the kitchen? *¿Cómo podemos estar seguros y limpios/as en la cocina?*
- How would you describe this dish through taste, smell, and sight? *¿Cómo describirías este plato a través del gusto, el olfato y la vista?*
- What ingredients would you add or take away from this recipe? *¿Qué ingredientes agregarías o quitarías de esta receta?*

Dig Deeper! ¡Aprende Mas!

Where do spices come from? Research their plant parts, countries in which they originated, and brainstorm ways to use them in your home cooking! *¿De dónde vienen las especias? ¡Investiga las partes de las plantas, los países en los que se originaron y una lluvia de ideas sobre cómo usarlas en tu cocina casera!*

E-mail/Correo Electronico: info@commonthreadsfarm.org

- * share any photos and conversations that this recipe inspired
- * *compartir algunas fotos y conversaciones inspiradas por esta receta*
- * volunteer in our school gardens or kitchen classrooms
- * *ser voluntario en nuestros jardines de escuelas o clases de cocina*