



Dear Parent,

This week, your child is learning about where fruits and vegetables grow. Here are some ideas for exploring the fun world of edible plants.

- ◆ **Market time**—Visit a farmers' market and see how many different fruits and vegetables your child can name.
- ◆ **Pick your own**—Plan a family trip to a local farm or orchard where you can pick your own apples or other produce.
- ◆ **Go green**—Plant your favorite herb seeds in a small pot and place it on the windowsill. Keep it watered, and see what grows!

Kids have fun learning about the plants that provide us with food. The more they know, the more they eat! Try serving fresh veggies with the yummy dip recipe below.

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Creamy Cucumber Dip

Ingredients:

- 1/3 cup light mayonnaise
- 2/3 cup plain low fat yogurt
- 1/4 teaspoon dried dill (or 1 teaspoon fresh dill)
- 1/2 teaspoon celery salt
- 1/3 cup finely chopped cucumber

Directions:

1. Mix together all ingredients until well blended.
2. Serve with baby carrots, celery sticks, cherry tomatoes, or any other fresh vegetable.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a está aprendiendo sobre donde se cultiva las frutas y verduras. Aquí hay unas ideas para como explorar el mundo divertido de las plantas comestibles.

- ◆ **Al mercado**—Visite a un mercado de granjeros para saber cuántas diferentes frutas y verduras su hijo/a puede identificar.
- ◆ **Coseche la suya**—Planee un viaje familiar a una granja o un huerto cercano donde se puede cosechar usted mismo las manzanas o otros productos.
- ◆ **Sea verde**—Siembre unas semillas de su hierba favorita en una maceta y póngala en el alféizar. Riéguela y ¡ya verá que crecerá!

El niño se divierte al aprender sobre las plantas que nos dan comida. ¡Lo más que sabe, lo más que come! Sirva unas verduras frescas con la receta más abajo.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Salsa Cremosa de Pepino

Ingredientes:

- 1/3 taza mayonesa baja en grasa
- 2/3 taza yogur natural descremado
- 1/4 cucharadita eneldo seco (o 1 cucharadita eneldo fresco)
- 1/2 cucharadita sal con apio seco
- 1/3 taza pepino, picado

Preparación:

1. Bata todos los ingredientes hasta bien mezclado.
2. Sirva con palitos de zanahoria, rodajas de apio, tomatitos cherry o cualquier otra verdura fresca.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI o email nutrition@etal.uri.edu