



Dear Parent,

This week, your child has been learning about the different parts of the plant that we eat. For example, when we eat asparagus we are eating the *stem* of the plant, and when we eat carrots we are eating the *root* of the plant. We also eat the *leaves, fruit, seeds, and flowers* of fruit and vegetable plants.

Do you have a garden at home or live near a community garden? Take a trip with your family to see how many edible plant parts your child can name. You could also have a family pizza night using the *Pizza Bites* recipe below, and ask how many different plant parts your child can name in the meal (answers below).

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Pizza Bites

Ingredients:

- 1 English muffin
- 2 tablespoons tomato sauce
- 2 tablespoons shredded mozzarella cheese
- Sliced vegetables (try green peppers, mushrooms, onions & broccoli or any veggies that are on sale at the market).

Directions:

1. Preheat oven to 400°F. Wash and chop all vegetables.
2. Spread tomato sauce on each English muffin half.
3. Top with veggies, then sprinkle cheese on top.
4. Bake for 10 minutes, or until cheese has melted.

Answers: Green pepper=fruit, Onion=root, Tomato=fruit, Broccoli=flower

Questions about nutrition?

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



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a ha aprendido sobre las varias partes de una planta que se come. Por ejemplo, cuando se come los espárragos se come *los tallos* de la planta, y cuando se come la zanahoria se come *la raíz* de la planta. También comemos *las hojas, la fruta, las semillas y las flores* de las plantas de vegetales y frutas.

¿Tiene un huerto en casa o vive cerca de un huerto comunitario? Váyase de excursión con su familia para ver cuántas partes comestibles de la planta su hijo/a puede identificar. O tenga una fiesta familiar de pizza con la receta para *Bocados de Pizza* más abajo. Pida a su hijo/a cuántas diferentes partes de la planta hay en la cena (respuestas más abajo).

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Bocados de Pizza

Ingredientes:

- 1 English muffin
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas queso mozzarella, rallado
- Vegetales cortados (pruebe pimientos verdes, champiñones, cebollas, brócoli o cualquier vegetal que está rebajado en el supermercado)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F. Lave y corte todas las verduras.
2. Unte cada mitad del English muffin con la salsa de tomate.
3. Ponga los vegetales encima, y después el queso.
4. Hornee por 10 minutos, o hasta el queso esté fundido.

Respuestas: Pimiento verde=fruta, Cebolla=raíz, Tomate=fruta, Brócoli=flor

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.