



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 and see how many edible plant parts your child can name. Or have a family pizza night using the *Presto Pizza* recipe below, and see how many different plant parts your child can name in the meal (answers below).

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Presto Pizza

Ingredients:

- 1-pound bag pizza dough (in deli section of store)
- 1 8-ounce can tomato sauce
- 12 basil leaves (or 1 teaspoon dried basil)
- 1 small green pepper, diced
- $\frac{1}{2}$ cup diced veggies (onions, tomatoes, broccoli)
- 2 cups shredded part-skim mozzarella cheese

Directions:

1. Preheat oven to 400°F. Wash and chop all vegetables.
2. Spread pizza dough on baking sheet. Spread tomato sauce in thin layer over the dough. Top with basil and veggies, then sprinkle cheese on top.
3. Bake for 25 minutes. Cut into wedges and enjoy!

Answers: Basil=leaves, 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 *Presto 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

Presto Pizza

Ingredientes:

- 1 libra masa para hacer pizza, en bolsa (en la sección deli del supermercado)
- 1 lata (8 onzas) salsa de tomate
- 12 hojas de albahaca (o 1 cucharadita seca)
- 1 pimiento verde pequeño, picado
- $\frac{1}{2}$ taza verduras picadas (cebolla, tomate, brócoli)
- 2 tazas queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F. Lave y corte todas las verduras.
2. Extiende la masa en una bandeja de horno. Unte la masa con la salsa de tomate. Agregue la albahaca y las verduras, y después el queso encima.
3. Hornee la pizza por 25 minutos. Córdela en porciones y disfrútel!

Respuestas: Albahaca=hojas, 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