



HAPPY Thanksgiving



University of Nevada, Reno
Extension
College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Greetings from Chefs for Kids and our nutrition education partner at the University of Nevada, Reno Extension. With the Kids about to be home for Thanksgiving break, we know it can be tough to keep them occupied, and full of healthy foods. We've put together a fun pack to help you keep your kids active and fed! Enjoy!

Gobble Up Some Fun!



Create your own flavorful forest friends at home!

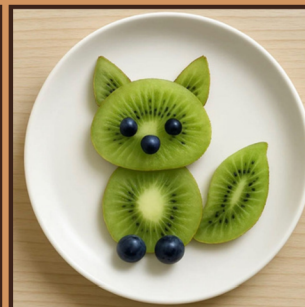
Animal Ingredients:

Fox - Kiwi, Blueberries

Dog - Carrots, Olives, Tomatoes, Roma Tomato, Cucumber

Penguins - Blueberries, Bananas, Carrots

Owl - Carrots, Green Bell Pepper, Yellow Bell Pepper, Tomatoes, Cucumber, White Bean Dip



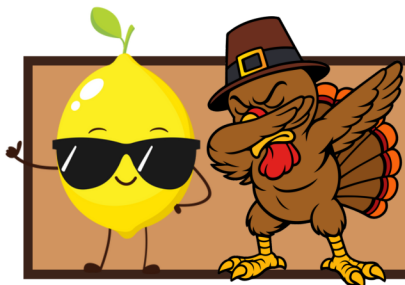
White Bean Dip Ingredients:

- 1 1/2 cups cooked cannellini beans, drained and rinsed
 - 2 tablespoons extra-virgin olive oil
 - 2 tablespoons fresh lemon juice
 - 1/2 teaspoon lemon zest
 - 1 small garlic clove
 - 1/2 teaspoon sea salt
 - Freshly ground black pepper
 - 2 to 4 tablespoons water, if needed
- Optional fresh herbs:
- 2 tablespoons torn fresh basil leaves
 - 2 teaspoons chopped fresh rosemary leaves

Instructions: In a food processor / blender, pulse the cannellini beans, olive oil, lemon juice and zest, garlic, salt, and several grinds of pepper until combined. If the bean dip is too thick, slowly add the water with the food processor / blender running. Process until smooth. Blend in the basil and/or rosemary, if desired.



Lemon Says Have Some Healthy, Fit, Fun!



Included in your bag is a deck of Lemon Says cards. Just like playing a game of Simon Says, make sure you pick a card and do as Lemon Says every day to live a healthy, fit, lifestyle!

Want to Say Thanks?

The biggest thanks you can give is your feedback. Share your healthy snack creations and photos with us!



media@chefsforkids.org



@chefsforkids



@nevadachefsforkids



Take Our Survey!



<https://bit.ly/cfk-survey2526>

Chefs for Kids - Serving up Nutrition Education Since 1991
chefsforkids.org



Feliz Día de Acción de Gracias



University of Nevada, Reno
Extension
College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Saludos de Chefs for Kids y de nuestros aliados en nutrición de la Extensión de la Universidad de Nevada, Reno. Los niños están a punto de ir a casa para un corto receso y entendemos que puede ser algo difícil mantenerlos ocupados y alrededor de comidas saludables. Hemos preparado un divertido programa para ayudarte a mantener a los niños activos y nutridos. ¡Disfrútalo!

¡Disfruta de la diversión!

¡Crea tus propios sabrosos amigos del bosque en casa!

Ingredientes para crear a tus amigos:

Zorro - Kiwi, Arándanos Morados

Perrito - Zanahoria, Aceitunas Negras, Tomate, Tomate Roma, Pepino

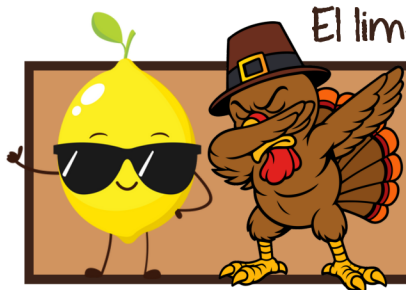
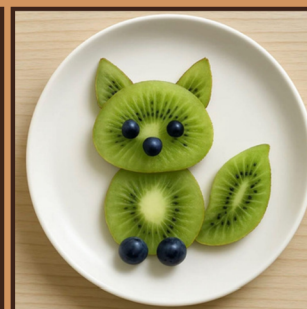
Pingüinos - Arándanos Morados, Plátano, Zanahoria

Tecolote - Zanahorias, Pimentones Verdes y Amarillos, Tomates, Pepino, Crema de frijoles blancos

Ingredientes para la salsa de frijoles blancos:

- 1½ tazas de frijoles blancos (Navy) cocidos, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1 diente de ajo pequeño
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida
- De 2 a 4 cucharadas de agua, si es necesario
- Hierbas frescas opcionales:
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca trituradas
- 2 cucharaditas de hojas de romero frescas picadas

Instrucciones: En un procesador de alimentos, mezcle los frijoles blancos, el aceite de oliva, el jugo y la ralladura de limón, el ajo, la sal y la pimienta molida. Si la salsa de frijoles es demasiado espesa, agregue lentamente el agua con el procesador de alimentos en funcionamiento. Procese hasta que quede una mezcla homogénea. Mezcle la albahaca y/o el romero, si lo desea.



El limón dice ... ¡diviértete mientras te mantienes en forma y saludable!

En tu bolsa encontrarás un juego de cartas de Lemon Says. Así como juegas "Simon Says," elige una carta todos los días y haz lo que Lemon Says te indica para ayudarte a conservar un estilo de vida saludable y mantenerte en forma.

¿Quieres Darnos las Gracias?

El mejor agradecimiento es darnos tu opinión. ¡Comparte tus creaciones y fotos de snacks saludables con nosotros!



media@chefsforkids.org



@chefsforkids



@nevadachefsforkids



¡Responde nuestra encuesta!



<https://bit.ly/cfkencuesta2526>

Chefs for Kids - Sirviendo a la educación nutricional desde 1991
chefsforkids.org