



Visite Bluewatermelonproject.org and “Resources” para encontrar el video de este kit

La receta es probada por el Chef Chris Lenza

Panqueques vietmanitas de brotes de chicharos

Ingredientes para la Receta:

- Harina de arroz, ½ taza
- Almidón de maíz, 3 cucharadas
- Azúcar, 1 cucharadita
- Sal, ½ cucharadita
- Cúrcuma, ½ cucharadita
- Leche de coco, 1/3 taza
- Agua, 2/3 taza
- Aceite de canola, 2 cucharaditas
- Brotes de chicharos, 1 taza (picados en trozos grandes)
- Salsa de soya, baja en sodio, 4 cucharaditas (para mojar)



Instructions:

1. En un tazón grande, combine la harina de arroz, la maicena, el azúcar, la sal y la cúrcuma. Mezclar con un batidor.
2. Agrega la leche de coco y el agua. Continúe batiendo hasta que la masa esté libre de grumos y bien mezclada.
3. Coloque la masa para panqueques a un lado y deje reposar durante 2 minutos mientras calienta una sartén antiadherente de 9 pulgadas a fuego medio.
4. Agregue aceite de canola a la sartén y vierta ¼ de la mezcla para panqueques (alrededor de ½ taza) en la sartén hasta que la masa cubra todo el fondo. Cocine durante unos 3 minutos o hasta que los lados de los panqueques se suelten ligeramente de la sartén.
5. Extienda ¼ de los brotes de chicharos sobre el panqueque y cúbralo con una tapa que cierre bien durante 2 a 3 minutos. Este paso continuará cocinando el panqueque y ayudará a que se levante de la sartén.
6. Con una espátula, doble con cuidado el panqueque por la mitad y retírelo de la sartén. Corta tu panqueque en las porciones deseadas.
7. Disfrute sumergiendo el panqueque en salsa de soya

1. Instrucciones para el día de plantación de brotes de chicharos:

1. Drene el agua y enjuague las semillas en agua corriente.
2. Distribuya la tierra de la bolsa A en la bandeja de plantación.
3. Rocíe aproximadamente una taza de agua uniformemente sobre el suelo.
4. Extienda las semillas de los brotes de guisantes de manera uniforme sobre la tierra.
5. Rocíe una taza más de agua sobre las semillas.
6. Extienda la tierra de la bolsa B sobre las semillas.
7. No rocíe agua sobre la tierra que cubre las semillas. Este suelo debe sentirse seco.
8. Coloque la bandeja de plantación encima de una bandeja de cafetería u otra superficie que pueda acumular agua de escorrentía.
9. Si es posible, coloque la bandeja cerca de una ventana o fuente de luz.

Comparte tu experiencia en Facebook o Instagram y etiquetanos en @BlueWatermelonProject y #chefinthegardenaz

Nos encantaría escuchar de ti!

Conoce a tu agricultor **arizona** **microgreens**

Arizona Microgreens fue fundada por dos hermanos, Joseph Martinez y David Redwood. Producen microvegetales para restaurantes, particulares, comercios minoristas y escuelas en todo Arizona. Arizona Microgreens se cultiva sin herbicidas ni pesticidas, utilizando solo luz natural y suelo orgánico en un invernadero certificado como apto para alimentos ubicado en Phoenix.

Educacion: Las semillas tienen todo el conocimiento y la memoria de cómo crecer en su entorno, y heredan este conocimiento de su planta madre. Las tres partes importantes de una semilla son el embrión, el almacenamiento de alimentos y la cubierta de la semilla. El embrión es la planta bebé que espera crecer. La cubierta de la semilla es una

capa protectora alrededor de la semilla que ayuda a defenderla de enfermedades, insectos y agua hasta que sea el momento perfecto para crecer. Las semillas también tienen todo el alimento almacenado en su interior que necesitan para ayudarlas a germinar, y este alimento le da energía a la plántula hasta que desarrolla raíces que pueden encontrar más alimento en el suelo. Las semillas permanecen en un estado latente, casi como si estuvieran durmiendo hasta que las condiciones ambientales a su alrededor sean las adecuadas. Para la mayoría de las semillas, esto significa humedad y calor. No todas las plantas pueden crecer en las mismas condiciones, ya que todas están adaptadas a entornos específicos. La germinación es cuando la semilla comienza a “despertar” y convertirse en una planta. Durante la germinación, las semillas comienzan a absorber agua, hincharse y ablandarse. Luego, el embrión usa la comida almacenada en el

interior para hacer crecer las raíces en el suelo. Finalmente, la semilla tiene suficiente energía para elevarse por encima del suelo a medida que se convierte en una plántula que puede absorber la luz solar.

Fuente - [Arizona Cooperative Extension](#)



¿Notaste que estos panqueques no se parecen a los que normalmente comemos en los Estados Unidos? Bueno, ¡eso es porque estos panqueques son crepes de inspiración vietnamita! En vietnamita, se les llama bánh xèo (o pastel chisporroteante). Vietnam es un país largo y angosto en forma de “S” en el sudeste asiático. La cocina tradicional vietnamita no tiene muchos productos lácteos ni aceite, sino que se centra en ingredientes frescos como hierbas y verduras. Este tipo de panqueques siempre consisten en harina de arroz, polvo de cúrcuma y leche de coco. La cúrcuma es lo que le da a los panqueques un color amarillo. En Vietnam, cada región tiene su propia versión del panqueque. También puede crear diferentes sabores rellenándolos con camarones, cerdo o frijoles, para agregar proteína. ¡La mejor parte de estos panqueques es que puedes comerlos con las manos!

Fuente- [National Geographics Kids](#)



Habilidades Culinarias: Mezclar Cuando está cocinando, a menudo tiene que combinar diferentes ingredientes. A veces mezclamos ingredientes secos como harina y azúcar primero, y a veces mezclamos ingredientes húmedos como huevos y leche en segundo lugar, ¡y otras veces mezclamos todos nuestros ingredientes a la vez! Independientemente de lo que diga nuestra receta, la mezcla puede ensuciarse un poco si no tiene cuidado y sigue las instrucciones.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a aprender a mezclar:

1. Vierta con cuidado todos los ingredientes medidos en un tazón para mezclar.
2. Sujete el instrumento para mezclar (batidor o cuchara) con la mano con la que escribe mientras sujeta firmemente el recipiente para mezclar con la otra mano para que el recipiente no se mueva ni se vuelque.
3. Toque el extremo del batidor con los ingredientes en el tazón y comience a mover la mano en círculos como si estuviera dibujando un círculo grande en una hoja de papel.
4. Sigue mezclando en círculos hasta que todos los ingredientes se hayan combinado, asegurándote de raspar también el fondo y los lados del tazón para obtener todo.

Este kit fue posible gracias a generoso apoyo de:



THE
STEELE
FOUNDATION

SPROUTS
HEALTHY COMMUNITIES
FOUNDATION