



Por favor de visitar Bluewatermelonproject.org and “Resources” para encontrar este video

La receta es proveída por Lori Hashimoto of Hana Japanese Eatery

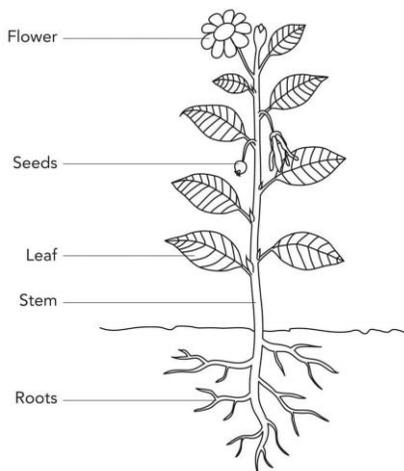
**Rollos Asiáticos hechos a mano
de espinacas, aguacate
& naranja (Temaki),
2 porciones**

- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas
- 1 naranja navel
- 6 trocitos de espinaca
- 1 aguacate, cortado a la mitad, Deshuesado, pelado y cortado a la ½ en gajos
- ½ taza de arroz para sushi (preparado)



Istrucciones para la receta:

1. Lávese las manos antes de comenzar a preparar su handroll (temaki).
2. En un tazón, mezcle el aderezo con la naranja, la espinaca y el aguacate en rodajas.
3. Coloque las algas en su tabla de cortar. Sumerja una o ambas manos en agua y tome una pequeña cantidad de arroz en sus manos, guarde un par de granos de arroz a un lado. Notas: El agua ayudará a mantener tus manos limpias mientras trabajas. Los pocos granos de arroz permiten que su handroll (temaki) se pegue.
4. Aplaste el arroz en una esquina de la lámina de algas marinas (nori), presione ligeramente.
5. A continuación, coloque la naranja, las espinacas y los aguacates encima del arroz.
6. Séquese las manos. Dobra la hoja de alga marina (nori) en un cono. Comience envolviendo la esquina opuesta sin arroz hacia la esquina con arroz. A algunos les gusta imaginarse un triángulo cuando envuelven sus algas marinas (nori) en forma de cono. Si es más fácil, simplemente doble la lámina de algas marinas (nori) como un taco. Y disfruta!



Plantando espinacas con el maestro jardinero Sr. Pepinillo: Cava un hoyo un poco más grande que el contenedor de la nueva planta de espinacas. Para liberar las raíces de la planta del recipiente de la planta, apriete suavemente los lados. Mientras coloca su mano en la parte superior de la tierra alrededor del tallo de la planta, voltee el recipiente boca abajo y separe el recipiente de la planta del suelo. En esta parte puede ser que un poco de la tierra caiga al suelo. Vuelva a poner la planta en posición vertical y colóquela en el hoyo que cavó anteriormente. Trate de plantar/colocar la nueva planta de espinaca de modo que la parte superior del suelo de la planta de espinaca esté al mismo nivel que el suelo existente en el que se coloca. La planta probablemente necesitará riego diario. Si las hojas se caen, la planta necesita más agua. Cuando recoja las hojas para comer, asegúrese de dejar algunas hojas en la planta para que pueda usar la luz del sol para hacer crecer hojas nuevas. Disfruta cuidando tu nueva planta.

**Comparte tu experiencia en Facebook ó Instagram y etiquetanos @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz
Nos encantaría escuchar de tí!**

Conoce a tu agricultor:

Blue Sky Organic Farms es una granja familiar ubicada en Litchfield Park, AZ. Hemos estado cultivando en Sunny Arizona desde 1995. Lo que comenzó como un amor por cocinar (y comer) ahora es mucho más. David Vose comenzó como un joven chef con el sueño de cultivar. Después de pasar años aprendiendo la importancia de los ingredientes de excelente calidad en la cocina, no pudo evitarlo: tenía que poner las manos en la tierra. David ahora se ha vuelto inmensamente hábil en el cultivo de productos orgánicos y ha desarrollado una reputación de excelencia no solo en el sector agrícola.



Super Heroe Frutas & Vegetales

Esta receta incluye naranjas, que pertenecen a la familia de los cítricos. Los cítricos, como las naranjas, los limones y las toronjas, tienen un alto contenido de vitamina C. Esta vitamina es un "antioxidante", que es bueno para usted y ayuda a mantener su cuerpo saludable. La vitamina C también puede ayudar a que nuestras cortaduras mejoren más rápido. Es importante que niños y adultos tomen vitamina C diariamente para mantenernos saludables.



La espinaca es de hoja verde, junto con la col rizada, la col rizada, la lechuga y las acelgas. ¡Las verduras de hoja verde son una parte importante de su dieta porque están llenas de vitaminas, minerales y fibra! Cuando estás comiendo espinacas, estás comiendo la hoja de una planta. Esta hoja en particular tiene muchas vitaminas y minerales para mantenerte saludable. ¿Sabes de dónde obtienen las espinacas sus vitaminas y minerales? ¡Usando sus raíces, las arranca del suelo! Las raíces también son la forma en que las espinacas obtienen suficiente agua para crecer.



Dato curioso, nuestros alimentos pueden trabajar juntos como un equipo para mantenernos saludables. Por ejemplo, cuando comemos espinacas y naranjas juntas, la vitamina C de la naranja nos ayuda a obtener aún más de los buenos nutrientes de las espinacas. Por eso es tan importante comer muchas frutas y verduras diferentes cada día y cada semana.

Habilidades Culinarias: Higiene de Manos

¿Por qué es importante lavarse las manos?

¡Gérmenes! Recolectamos gérmenes al tocar cosas

y esos gérmenes pueden vivir en nuestras manos y pueden enfermarnos o enfermar a otras personas. ¡Nadie quiere enfermarse o enfermar a otras personas! Es por eso que debemos lavarnos las manos con frecuencia. Siempre debemos lavarnos las manos antes de comer, tocarnos la boca, los ojos o la nariz y antes de tocarnos un corte o una raspadura. Debemos lavarnos las manos después de ir al baño, jugar con mascotas, jugar en el patio de recreo, tocar cualquier cosa que este cochina (como basura) o si hemos estado cerca de alguien que está enfermo.



Here are 4 easy steps to clean hands:

1. Mojarse y enjabonarse. Mójate las manos en agua limpia. Ponte jabón en las manos y haz espuma.
2. Frotar. Frota, frota, frota sus manos enjabonadas el tiempo suficiente para cantar "Feliz cumpleaños" en su cabeza dos veces. Limpie sus palmas, el dorso de sus manos y entre sus dedos. No olvides limpiar debajo de las uñas. Las uñas pueden atrapar la suciedad y los gérmenes.
3. Enjuague. Manteniendo sus manos debajo del agua que corre. Frótelos para enjuagarlos completamente.
4. Agitar y secar. Agite sus manos varias veces, luego séquelas con una toalla limpia o un secador de manos. ¡Hecho!

Este kit fue posible gracias a la generosidad de:

