

# Fresh Fruit and Vegetable Program

Each week students get to try 2 fruits or veggies. Extend the learning at home by making the recipe below!



## GRAPE TOMATOES

### VEGGIE PITA PIZZA

#### INGREDIENTS:

- 8 GRAPE TOMATOES
- 1 CAN (6 OZ.) LOW SODIUM TOMATO PASTE
- 1/8 TSP. GARLIC POWDER
- 1/8 TSP. BASIL
- 1/8 TSP. OREGANO
- 4 (6-INCH) WHOLE WHEAT PITAS
- 1/2 CUP PARMESAN CHEESE, SHREDDED
- 1 CUP LOWFAT MOZZARELLA CHEESE, SHREDDED
- 1 ONION, THINLY SLICED

#### DIRECTIONS:

**ADULT:** PREHEAT OVEN TO 400 DEGREES

**TOGETHER:** SLICE GRAPE TOMATOES AND ONIONS THINLY.

**KID:** MIX TOMATO PASTE, GARLIC POWDER, BASIL AND OREGANO IN SMALL BOWL.

**KID:** SPREAD TOP OF PITA WITH 2 TBSP. TOMATO PASTE MIXTURE AND TOP WITH PARMESAN, MOZZARELLA, MUSHROOMS, ONION AND TOMATO.

**TOGETHER:** BAKE 10-12 MINUTES OR UNTIL CHEESE IS MELTED.



**Nutrition Facts:**  
Calories 350, Calories from Fat 88, Total Fat 10g,  
Saturated Fat 5g, Cholesterol 25mg, Sodium  
671mg, Potassium 614mg, Carbohydrates 49g,  
Dietary Fiber 8g, Sugars 7g, Protein 21g, Vitamin  
A 16%, Vitamin C 12%, Calcium 35%, Iron 22%

<http://www.thekidscookmonday.org/recipe-items/veggie-pita-pizzas/>

#### JUICY FACTS:

- TOMATOES ARE ACTUALLY IN THE FRUIT FAMILY
- THERE ARE THOUSANDS OF VARIETIES.
- TOMATOES CAN BE RED, YELLOW, PURPLE, ORANGE, GREEN AND EVEN BLACK AND WHITE.
- REFRIGERATION KILLS THE FLAVOR OF TOMATOES.
- TOMATOES ARE USED TO MAKE SOUP, CHILI, SALSA, KETCHUP AND SAUCE FOR PIZZA AND PASTA.
- THE TOMATO IS THE STATE VEGETABLE OF NEW JERSEY.

#### Picky Eater Tip:

JUST KEEP TRYING!  
STUDIES SHOW YOU  
MAY NEED TO PRESENT  
A NEW FRUIT 10 TIMES  
OR MORE BEFORE  
THEY'LL ACCEPT IT.

Cada semana los estudiantes pueden probar 2 frutas o verduras. Continuar aprendiendo en casa haciendo la receta aquí!



# TOMATES DE UVA



## PIZZA DE PITA VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 8 TOMATES DE UVA
- 1 CAN (6 OZ.) PASTA DE TOMATE DE BAJO SODIO
- 1/8 TSP. POLVO DE AJO
- 1/8 TSP. ALBAHACA
- 1/8 TSP. ORÉGANO
- PITAS DE TRIGO ENTERO DE 4 (6 PULGADAS)
- QUESO DE PARMESÁN DE 1/2 COPA
- 1 COPA DE LOWFAT MOZZARELLA QUESO, SHREDDED
- 1 CEBOLLA, ENVEJECIDO

### DIRECCIONES:

**ADULTOS:** HORNO DE PREPARACIÓN A 400 GRADOS

**JUNTOS:** PONGA TOMATES Y CEBOLLAS DE UVAS DE LA ENSALADA.

**NIÑO:** MEZCLA LA PASTA DE TOMATE, EL POLLO DE AJO, LA ALBAHACA Y EL OREGANO EN LA TAZA PEQUEÑA.

**NIÑO:** SPREAD TOP DE PITA CON 2 TBSP. TOMATE PASTA MEZCLA Y TOP CON PARMESAN, MOZZARELLA, SETAS, CEBOLLA Y TOMATE.

**JUNTOS:** HORNEAR 10-12 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO SE PRODUCE.



## HECHOS DE JUGOSO:

- LOS TOMATES ESTAN ACTUALMENTE EN LA FAMILIA DEL FRUTO
- HAY MILES DE VARIEDADES.
- LOS TOMATES PUEDEN SER ROJOS, AMARILLOS, PÚRPURAS, ANARANJADAS, VERDES E INCLUSO NEGRO Y BLANCO.
- LA REFRIGERACIÓN MATA EL SABOR DE TOMATES.
- TOMATES SE UTILIZAN PARA HACER SOPA, CHILE, SALSAS, KETCHUP Y SALSAS PARA PIZZA Y PASTA.
- EL TOMATE ES EL ESTADO VEGETAL DE NEW JERSEY.

**¿NIÑO ES UN QUISQUILOSO CON LA COMIDA?**

¡SÓLO SIGUE INTENTANDO! LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE PUEDE NECESITAR PRESENTAR UN NUEVO FRUTA 10 VECES O MÁS ANTES DE QUE LO ACEPTAN.

#### Nutrition Facts:

Calories 350, Calories from Fat 88, Total Fat 10g, Saturated Fat 5g, Cholesterol 25mg, Sodium 671mg, Potassium 614mg, Carbohydrates 49g, Dietary Fiber 8g, Sugars 7g, Protein 21g, Vitamin A 16%, Vitamin C 12%, Calcium 35%, Iron 22%

<http://www.thekidscookmonday.org/recipe-items/veggie-pita-pizzas/>