



Did You Know...

Leeks are a member of the onion family although the flavor is much sweeter than an onion. Leeks were once local to areas such as the Mediterranean and Asia. Leeks have been harvested for more than 3,000 years and are a large part of the European cuisine. Although leeks are available all year round, the best time to consume this vegetable is while they are in season from late fall through early spring.



Tips On How To Clean And Cut A Leek:

Leeks are usually grown in sandy soil which makes it easy for dirt particles to get trapped between the leafy layers.

To clean, cut off the root end and slice the leek lengthwise down the center of the stem. The layers of the leek can then be separated and washed thoroughly removing any remaining dirt.

Leeks

A Fun Family Activity

Counting Leek Rings:

1. Have your child wash his/her hands with soap and warm water.
2. Allow your child to clean the outside of the leek with cold water, paying close attention to the dirt that may be between the leaves.
3. Set out a cutting board with a butter or plastic knife.
4. Have your child cut the dark green leaves from the leek.
5. With a black marker, put a dot on each ring of the leek.
6. Have your child count out loud the number of rings that have black dots. Start with the outer rings and moving towards the center.
7. If the leek rings are too small to count, your child may count the total number of leaves they cut off of the leek.





Supo Usted Que...

Los puerros son del miembro de la familia de cebolla, aunque el sabor es mucho más dulce que una cebolla. Los puerros fueron una vez locales de áreas como el Mediterráneo y Asia. Los puerros han sido cosechados durante más de 3,000 años y son una parte grande de la comida de Europea. Aunque puerros estén disponibles todo año, el mejor tiempo de consumir esta verdura es mientras la temporada de otoño hasta la primavera.



Puntas En Cómo Limpiar Y Cortar Un Puerro:

Los puerros estan crecidos generalmente en tierra y son muy fácil para atrapar partículas de tierra entre las capas de los puerros.

Para limpiar, corte el raíz y corte el puerro longitudinalmente al centro del tallo. Las capas del puerro entonces pueden ser separadas y lavadas quitando completamente la tierra que esta atrapada.

Puerros

Actividad Para la Familia

Contando Anillos de Puerros:

1. Su niño debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Permita que su niño limpie el exterior del puerro con agua fría, caución: los puerros podrian tener tierra entre las hojas.
3. Sace una tabla para cortar y un cuchillo plástico.
4. Permita que su niño corte las hojas verde oscuro del puerro.
5. Con un marcador negro, ponga un punto en cada anillo del puerro.
6. Permita que su niño cuente el número de anillos que tengan puntos negros. Comience con los anillos exteriores hacia el centro.
7. Si los anillos de puerro son demasiado pequeños para contar, su niño puede contar el número total de hojas que ellos cortaron del puerro.



Funding provided by



Leeks

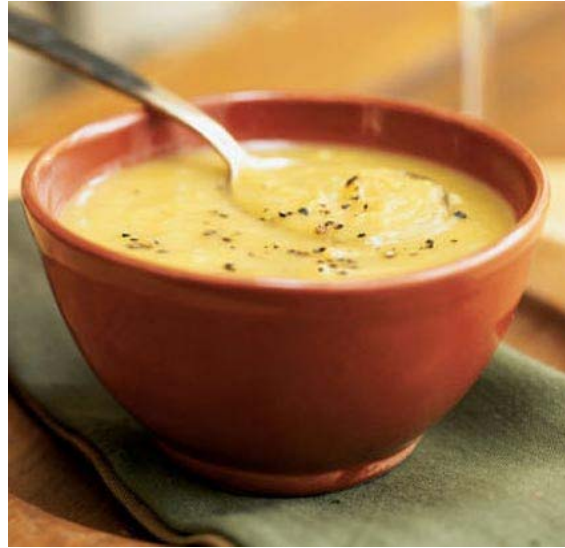
Potato Leek Soup

Preparation Time: 25 minutes

Cook Time: 30 minutes

Recipe makes 8 servings

- 1 large stock pot
- 1 medium saucepan
- Blender or food processor
- 4 large russet potatoes
- 3 1/2 cups chicken broth
- 1 leek, chopped
- 1 1/2 cups sliced mushrooms
- 1/2 tablespoon butter
- 1 1/2 cups milk
- 6 cups water
- 2 teaspoons salt
- 1/2 teaspoon garlic salt
- Pepper to taste



Recipe adapted from: All Recipes © allrecipes.com

Instructions

1. Wash your hands with soap and warm water.
2. Put on a clean apron or an old t-shirt.
3. Skin the potatoes with a clean peeler or small sharp knife.
4. Cut the potatoes into medium size pieces and set aside.
5. Boil 6 cups of water in a large clean pot.
6. Cut the leek using the instructions from the next page, preparing the leek for your child to wash.
7. Let your child wash the leek using the instructions from the next page.
8. Set out a clean cutting board and a plastic or butter knife.
9. Once the water has come to a boil, place the potatoes inside the pot and cover.
10. Boil potatoes until tender. Use a clean fork to test for tenderness.
11. Have your child use the plastic or butter knife to cut the leek into small bite size pieces.
12. Melt 1/2 tablespoons of butter in a medium saucepan over low heat then add the leeks.
13. Once the leek pieces begin to soften, add 1 1/2 cup of sliced mushrooms.
14. Cook leeks and mushrooms until they become soft.
15. When the potatoes become tender, use a clean colander or large bowl to drain the cooked potatoes.
16. Put the cooked potatoes in a blender or food processor.
17. Let your child help you measure out 1 1/2 cups of milk and 3 1/2 cups of chicken broth.
18. Under close supervision, let your child help you add the milk, chicken broth, salt, garlic salt, leeks and mushrooms to the blender.
19. Blend the ingredients well.
20. If necessary, add more broth to make the soup thinner.
21. Once the soup is blended return to the stock pot and reheat over high-medium heat.
22. Wait for soup to come to a boil then turn heat to low.
23. Let the soup simmer for 5 minutes.
24. Serve and enjoy!

Funding provided by

Children and Families Commission



Developed by the University of California Nutrition Education Program

February 2009

Puerros

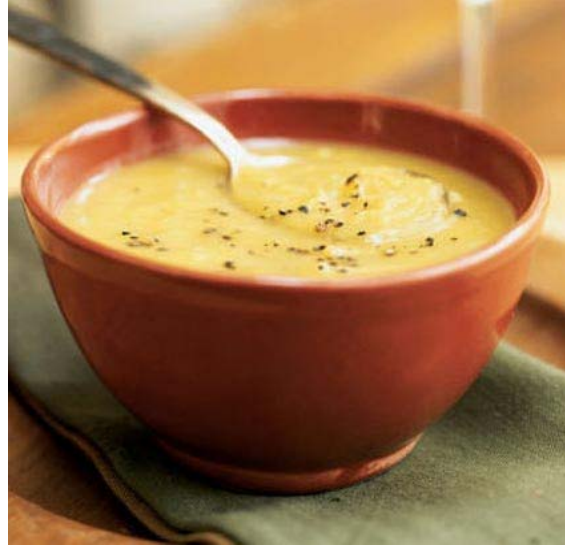
Sopa de Papa con Puerros

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocinar: 30 minutos

Receta hace 8

- 1 olla grande
- 1 cacerola mediana
- Licuadora
- 4 papas grande
- 3 1/2 vasos de caldo de pollo
- 1 puerro, cortado
- 1 1/2 vasos de hongos cortados
- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 1/2 vasos de leche
- 6 vasos de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharaditas de sal de ajo
- Pimienta para sabor



Receta adaptado de: All Recipes ® allrecipes.com

Instrucciones

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Ponga se un delantal o una camiseta vieja.
3. Usando un pelador de papas limpia o cuchillo filoso para quitar la piel de las papas.
4. Corte las papas en pedazos medianos y ponga lo a un lado.
5. Hervir 6 vasos de agua en una olla grande.
6. Corte el puerro usando las instrucciones en la próxima página, preparando el puerro para lavar.
7. Permite que su niño le ayude a lavar el puerro usando las instrucciones en la próxima página.
8. Saca una tabla para cortar y un cuchillo.
9. Ponga las papas en la agua hirviendo.
10. Cocine hasta que las papas esten blando cuando tocado con un tenedor.
11. Permite que su niño use un cuchillo plastico para cortar los puerros en pedazos pequeños.
12. Derite 1/2 cucharada de mantequilla en una cacerola mediana sobre un fuego lento y ponga los puerros.
13. Una vez que los pedazos de puerros esten blando, ponga 1 1/2 vaso de hongos cortados.
14. Cocine los puerros y hongos hasta que esten blando.
15. Cuando las papas estan cocinadas, use una coladera limpia para vaciar la agua.
16. Ponga las papas cocinadas en una licuadora limpia.
17. Permite que su niño le ayude a medir 1 1/2 vasos de leche y 3 1/2 vasos de caldo de pollo.
18. Bajo supervisión, permite que su niño le ayude a poner la leche, el caldo de pollo, sal, sal de ajo, puerros y hongos a la licuadora.
19. Mezcla los ingredientes.
20. Si es necesario, use mas caldo de pollo para ser la sopa mas aguado.
21. Una vez que la sopa esta mezclada, en una olla, recalliente la sopa sobre fuego alto-mediano.
22. Cuando la sopa esta hirviendo, reduce el fuego a lento.
23. Permite que la sopa se concine por 5 minutos.
24. Sirve y disfrute!

