WHY ORGANIC?

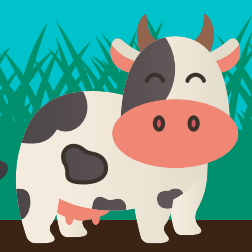
FOR A HEALTHIER PLANET

- Less greenhouse gas emissions
- Promotes clean waterways
- Supports pollinators
- Increases animal welfare
- Builds healthy soils

FOR A HEALTHIER YOU

- No synthetic pesticides, herbicides, or fertilizers
- No antibiotics or synthetic growth hormone
- Increased farmworker welfare
- Higher in antioxidants

According to a study by the British Journal of Nutrition, organic fruits and vegetables contain from 18-69 percent more antioxidants per serving. This means one serving of organic produce is equivalent in antioxidants to two servings of conventional.



LOCAL ORGANIC SPOTLIGHT

MARIN SUN FARMS

Marin Sun Farms is a California local meat company committed to building a sustainable future and resilient food system through grass fed, pasture raised, and local meat to serve their local community. They empower farmers and conserve landscapes with these practices:

- Fully integrated supply chain: from pasture to processing to plate
- Supports local family farms
- Ecosystem Resiliency through pasture focused production
- No hormones or antibiotics
- No Waste - using every part of the animal
- Human practices at every stage

WCCUSD FOOD SERVICES DEPARTMENT & CONSCIOUS KITCHEN

NUTRITIOUS FOOD BOX

FOR THE KIDS OF WCCUSD

MARCH 4

This week marks the first food box from the WCCUSD Nutrition Center and Conscious Kitchen with **all USDA certified organic goods!**

Featuring ingredients for a week of balanced meals:

PROTEIN

Ground Beef (Marin Sun Farms)
Peanut Butter (Spread the Love)

Protein can be found in many foods, like heart-healthy nuts, seeds, and legumes

GRAINS

Oats (Edison Grainery)
Sweet Potato Crackers (RW Garcia)
White Jasmine Rice (Edison Grainery)

Fiber-rich whole grains are an important part of a healthy diet, reducing risk of heart disease, type 2 diabetes, and obesity

FRUITS & VEGGIES

Plant-Based Yogurt (Cocojune)
Cara Cara Oranges (Pacific Rim)
Carrots (Coast Tropical)
Onions (Pacific Rim)

Plant-based yogurt provides lots of probiotics that aid in digestive health and a healthy immune system

Plus

Maple Syrup (Shady Maple)

Maple syrup is a minimally processed sweetening superstar, packed with vitamins and minerals

WCCUSD FOOD SERVICES DEPARTMENT
& CONSCIOUS KITCHEN

CHECK OUT THE FOLLOWING RECIPE IDEAS!

CINNAMON-ORANGE BAKED OATMEAL

SERVINGS: 6-8 TIME: 45 MINUTES

Ingredients

1 3/4 cups dairy or non-dairy milk
2 large eggs or 1/2 cup mashed banana or applesauce
1/2 cup maple syrup or other sweetener
1/4 cup butter or oil
1/2 cup shredded carrots
3 cups oats
1 teaspoon baking powder
1 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon salt
1-2 oranges, thinly sliced
1 tablespoon sugar
plant based yogurt, for serving

Preparation

1. Preheat the oven to 350F
2. Whisk together all of the ingredients except the oranges and sugar in a large bowl (feel free to use less oil and sweetener, if desired)
3. Pour into a large baking dish
4. Top with the orange slices and sprinkle with the sugar
5. Bake for about 35 minutes, until the oatmeal is almost set.
6. Cool for about 5 minutes before serving with a heaping spoonful of yogurt

Baked oatmeal is great because you can eat leftovers throughout the week!

Oats are loaded with fiber, which keeps you full longer

Try eating the oatmeal with this recipe!

MAPLE SYRUP FUN FACTS

- A maple tree can produce sap for maple syrup for over 100 years.
- Maple syrup is an excellent sugar alternative, as it contains calcium, potassium, iron, zinc, and manganese while still having a sweet taste.
- Just like blueberries, red wine and tea, the antioxidants in maple syrup offer lots of health benefits
- Along with its antibacterial and anti-inflammatory properties, maple syrup helps prevent cancer and Type 2 diabetes.

QUICK-ROASTED CARA CARA ORANGES

Ingredients

4-6 cara cara oranges, cut into wedges
1/4 cup maple syrup

Preparation

1. Preheat oven to broil
2. Cover a baking tray with foil or parchment paper
3. Place the orange wedges evenly on the baking tray, and drizzle with the syrup
4. Roast for about 5 minutes, until the oranges are caramelized. Remove the peels if desired. Serve warm with oatmeal

RECIPE INSPIRATION: SALLYS BAKING ADDICTION PHOTO CREDIT: TASTING TABLE

THAI PEANUT BEEF

SERVINGS: 4 TIME: 30 MINUTES

Ingredients

1/4 cup creamy peanut butter
1-2 tablespoons soy sauce
1-2 tablespoons maple syrup
1-2 teaspoons chile-garlic sauce, to taste
1-2 tablespoons lime juice, to taste
1/4 cup water
2 tablespoons vegetable oil
2 carrots, diced
1 onion, diced
1 pound ground beef
salt and pepper, to taste
1 green onion, thinly sliced, for garnish
2 tablespoons peanuts, chopped, for garnish

Preparation

1. Make your sauce by combining the peanut butter, soy sauce, sweetener, hot sauce, lime juice, and water. If it seems too thin, add more peanut butter, too thick, add more water. Adjust to taste
2. Heat a skillet over medium-high heat. Add the oil, diced onions, and carrots. Cook for about 5 minutes, stirring occasionally
3. Add the ground beef to the skillet, cooking until it is fully browned, about 5-10 minutes, stirring a few times
4. Add the peanut sauce to the beef and stir to coat. Taste the beef and add salt and pepper to your liking
5. Serve with rice and a steamed green vegetable such as bok choy or broccoli for a complete meal
6. Garnish with chopped peanuts and green onions

Now, Let those carrots Shine!

MAPLE GLAZED CARROTS

SERVINGS: 4-6 TIME: 1 HOUR

Ingredients

2 pounds carrots, cut in half lengthwise
1/4 cup maple syrup
1/4 cup olive oil
salt, to taste
sesame seeds, for garnish

Preparation

1. Preheat the oven to 400F
2. Line a baking sheet with tinfoil or parchment paper
3. Add the carrots, syrup, olive oil, and salt directly to the baking sheet. Toss to combine with your hands
4. Cook for about 50 minutes in the oven, stirring every 15 minutes, until caramelized
5. Sprinkle with more salt and sesame seeds, if desired

Roasted carrots are delicious on their own, but try transforming them into this soup! Omit the maple syrup, if desired.

Try flavoring the carrots and the soup with different spices, like ginger, rosemary, or paprika

SIMPLE CARROT SOUP

SERVINGS: 4-6 TIME: 45 MINUTES

Ingredients

2 tablespoons olive oil
11 onion, diced
2-4 cloves garlic, minced
1 teaspoon ground cumin, coriander, or both
2 pounds carrots, roasted
6 cups vegetable broth or water
lemon juice, to taste
pepper, to taste

Preparation

1. Add the olive oil to a large pot over medium heat. Add the onions and cook until soft, about 5 minutes
2. Add the garlic and ground spices to the pot, and stir to combine
3. Once the garlic and spices smell fragrant, add the roasted carrots and broth to the pot
4. Bring to a boil, then reduce the heat and simmer for 20 minutes
5. Use a blender to puree the soup to desired you consistency
6. Garnish with lemon, black pepper, and herbs, or even try a savory granola
7. Serve with toasted bread, grilled cheese, or even meatballs!

RECIPE INSPIRATION & PHOTO CREDITS: DAMN DELICIOUS, BON APPETIT, COOKIE &KATE

¿POR QUÉ ORGÁNICO?

PARA UN PLANETA MÁS SALUDABLE

- Menos emisiones de gases de efecto invernadero
- Promueve vías fluviales limpias
- Protege los polinizadores
- Aumenta el bienestar de los animales
- Construye suelo fértil y saludable

PARA UN USTED MÁS SALUDABLE

- Sin pesticidas, herbicidas ni fertilizantes sintéticos
- Sin antibióticos ni hormona de crecimiento sintética
- Mayor bienestar de los trabajadores agrícolas
- Mayor contenido de antioxidantes

Según un estudio de La Revista de Nutrición Británica, las frutas y verduras orgánicas contienen entre un 18 y un 69 por ciento más de antioxidantes por porción. Esto significa que una porción de productos orgánicos equivale en antioxidantes a dos porciones de productos convencionales.

¡Esta semana, el Centro de Nutrición WCCUSD y Cocina Consciente han ensamblado nuestra primera caja de alimentos con todos los ingredientes orgánicos certificados por el USDA!

LOCAL Y ORGÁNICO

MARIN SUN FARMS

Marin Sun Farms es una empresa cárnica local de California comprometida con la construcción de un futuro sostenible y un sistema alimentario resiliente a través de la carne alimentada con pastura, criada con pastura y local para servir a su comunidad local. Empoderan a los agricultores y conservan los paisajes con estas prácticas:

- Cadena de suministro totalmente integrada: desde la pastura hasta el procesamiento y tu plato
- Apoya a Granjas familiares locales
- Promueve Ecosistema Resiliencia a través de la producción centrada en las pasturas
- Sin hormonas ni antibióticos
- Sin desperdicio: utilizando cada parte del animal
- Prácticas humanas en cada etapa

DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS DE WCCUSD Y COCINA CONSCIENTE

CAJA SALUDABLE DE COMIDA

PARA LOS NIÑOS DE WCCUSD

4 DE MARZO

Esta semana marca la primera caja de comida del Departamento de Alimentos de WCCUSD y Cocina Consciente con **todos los productos orgánicos certificados del USDA**

Con ingredientes para una semana llena de comidas balanceadas:

PROTEÍNA

Carne molida (Marin Sun Farms)
Mantequilla de cacahuete (Spread the Love)

La proteína se puede encontrar en muchas comidas saludables para el corazón, como las nueces, las semillas y los legumbres

GRANO

Avena (Edison Grainery)
Galletas de camote (RW Garcia)
Arroz jasmín blanco (Edison Grainery)

Los productos de grano entero, llenos de fibra, son esenciales para una dieta saludable. Reducen sus riesgos de la cardiopatía, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

FRUTAS Y VERDURAS

Yogur a base de plantas (Cocojune)
Naranjas cara cara (Pacific Rim)
Zanahorias (Coast Tropical)
Cebollas (Pacific Rim)

El yogur a base de plantas nos provee los probióticos que ayudan con la salud digestiva y una sistema inmunológica saludable

Mas

Jarabe de arce (Shady Maple)

El jarabe de arce es edulcorante excelente porque es mínimamente procesado y lleno de vitaminas y minerales

DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS DE WCCUSD
Y COCINA CONSCIENTE

FÍJESE EN ESTAS IDEAS DE RECETAS

AVENA HORNEADO CON CANELA Y NARANJA

PORCIONES: 6-8 TIEMPO: 45 MINUTES

Ingredientes

1 3/4 tazas de leche láctea o no láctea
2 huevos grandes o 1/2 taza de puré de plátano o manzana
1/2 taza de jarabe de arce u otro edulcorante
1/4 taza de mantequilla o aceite
1/2 taza de zanahorias ralladas
3 tazas de avena
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de sal
1-2 naranjas, en rodajas finas
1 cucharada de azúcar
yogur a base de plantas de, para servir

Preparación

1. Precaliente el horno a 350F
2. Mezcle todos los ingredientes excepto las naranjas y el azúcar en un tazón grande (siéntase libre de usar menos aceite y edulcorante, si lo desea)
3. Vierta en una fuente para hornear
4. Cubra con las rodajas de naranja y espolvoree con el azúcar
5. Hornee durante unos 35 minutos, hasta que la avena esté casi cuajada.
6. Deje enfriar durante unos 5 minutos antes de servir con una cucharada colmada de yogur

LA AVENA HORNEADA ES EXCELENTE PARA COMER LAS SOBRAS DURANTE TODA LA SEMANA

LA AVENA ESTÁ CARGADA DE FIBRA, QUE AYUDA A SENTIRSE LLENO POR MÁS TIEMPO.

COMA LA AVENA CON ESTA RECETA

DATOS CURIOSOS DE JARABE DE ARCE

- UN ARCE PUEDE PRODUCIR LA SAVIA PARA JARABE DE ARCE POR MÁS DE 100 AÑOS
- SE PUEDE UTILIZAR JARABE DE ARCE COMO ALTERNATIVA EXCELENTE AL AZÚCAR PORQUE CONTIENE CALCIO, POTASIO, HIERRO, ZINC Y MANGANESO ADEMÁS DE UN SABOR DULCE
- COMO LOS ARÁNDANOS, EL VINO Y EL TÉ, LOS ANTIOXIDANTES DE JARABE DE ARCE OFRECEN MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD
- JUNTO CON SUS PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS Y ANTIINFLAMATORIAS, JARABE DE ARCE AYUDA A EVITARSE EL CÁNCER Y LA DIABETES TIPO 2

NARANJAS CARA CARA ASADAS RÁPIDAMENTE

Ingredientes

4-6 naranjas cara cara oranges, cortadas en gajos
1/4 taza de jarabe de arce

Preparación

1. Precaliente el horno para asar a fuego alto
2. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino
3. Coloque las rodajas de naranja uniformemente en la bandeja para hornear y rocíe con el jarabe
4. Ase durante unos 5 minutos, hasta que las naranjas estén caramelizadas. Quite la pulpa de la piel, si deseado. Sirva caliente con avena

INSPIRACIÓN DE RECETA: SALLYS BAKING ADDICTION CRÉDITO FOTOGRÁFICO: TASTING TABLE

CARNE TAILANDÉS CON CACAHUETES

PORCIONES: 4 TIEMPO: 30 MINUTOS

Ingredientes

1/4 taza de mantequilla de cacahuates cremosa
1 cucharada de salsa de soja
1-2 cucharadas de azúcar morena o jarabe de arce
1-2 cucharaditas de salsa de chile y ajo, al gusto
1-2 cucharadas de jugo de lima, al gusto
1/4 taza de agua
2 cucharadas de aceite vegetal
2 zanahorias cortadas en cubitos
1 cebolla, picada
1 libra de carne molida
sal y pimienta, al gusto
1 cebolla verde, en rodajas finas, para decorar
2 cucharadas de cacahuetes, picadas, para decorar

Preparación

1. Haga su salsa combinando mantequilla de cacahuete, salsa de soja, edulcorante, salsa picante, jugo de limón y agua. Si parece demasiado diluido, agregue más mantequilla de cacahuete, demasiado espesa, agregue más agua. Ajustar al gusto
2. Caliente una sartén a fuego medio-alto. Agrega el aceite, las cebollas picadas y las zanahorias. Cocine por unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue la carne molida a la sartén y cocine hasta que esté completamente dorada, aproximadamente 5-10 minutos, revolviendo varias veces.
4. Agregue la salsa de cacahuete a la carne y revuelva para cubrir. Pruebe la carne y agregue sal y pimienta a su gusto.
5. Sirva con arroz y una verdura verde al vapor como el bok choy o brócoli para una comida completa. Adorne con maní picado y cebollas verdes

AHORA, ¡DEJE QUE LAS ZANAHORIAS BRILLEN!

ZANAHORIAS GLASEADO CON JARABE DE ARCE

PORCIONES: 4-6 TIEMPO: 1 HORA

Ingredientes

2 libras zanahorias, cortadas a lo largo
1/4 taza de jarabe de arce
1/4 taza de aceite de oliva
sal, al gusto
semillas de sésame, para decorar

Preparación

1. Precaliente el horno a 400F
2. Forre una bandeja con papel para hornear o con aluminio
3. Agregue las zanahorias, el jarabe, el aceite y sal directamente a la bandeja para hornear. Mezcle con sus manos
4. Cocine por 50 minutos en el horno y revuelva cada 15 minutos, hasta que las zanahorias estén caramelizadas
5. Espolvoree con más sal y semillas de sésame, si deseado

Las zanahorias asadas son riquísimas solas, pero pruebe transformarlas en esta sopa. Omite el jarabe de arce, si deseado.

SOPA SIMPLE DE ZANAHORIAS

PORCIONES: 4-6 TIEMPO: 45 MINUTOS

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
11 cebolla, picada
2-4 dientes de ajo, picados finamente
1 cucharadita de comino en polvo, cilantro en polvo, o los dos
2 libras zanahorias, asadas y cortadas en cubitos
6 tazas caldo de verduras o agua
jugo de limón, al gusto
sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén tiernas, 5 minutos
2. Agregue el ajo y las especias a la cacerola, y mezcle para combinar
3. Cuando las especias huelan aromáticas, agregue las zanahorias asadas y el caldo
4. Hierva por unos minutos y reducir la temperatura para hervir a fuego lento por 20 minutos
5. Use una batidora para hacer puré la sopa, hasta una consistencia deseada
6. Decore con limón, sal y pimienta o probarla con hierbas o granola salada
7. Sirva con pan tostada, un sandwich de queso fundido o aún con albóndigas

SAZONE LAS ZANAHORIAS Y LA SOPA CON ESPECIAS DIFERENTES, COMO JENGIBRE, ROMERO O PIMENTÓN

INSPIRACIÓN DE RECETA Y CRÉDITO FOTOGRÁFICO: DAMN DELICIOUS, BON APPETIT, COOKIE &KATE