

Parsnip Pancakes

Harvest for Healthy Kids - Parsnips

Difficulty: Easy **Time Needed:** 20 minutes prep time **servings:** six 4 inch pancakes

Parsnips are a winter and fall root vegetable that offer a sweet and earthy flavor. You can roast them as a healthy substitute for fries, or add them to soups and stews for extra flavor. For a creative breakfast or brunch option, try our parsnip pancake recipe. You can top it with yogurt, honey, or applesauce for added sweetness. This family recipe makes about 6 pancakes



Photo credit: [Photo credit. SandG productions](#). Recipe from Food Hero, adapted from Melissa D'Arabian, [www.foodnetwork.com](#)

INGREDIENTS

½ lb. parsnips,
2 scallions or green onions, green parts chopped
2 eggs
¼ cup of flour
½ tsp. salt
¼ tsp. pepper, or to taste
2-4 Tbs. vegetable oil

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water.
2. Grate root vegetables using the box grater(s) or other grating tool.
3. Chop scallions/green onions.
4. Whisk the eggs in a medium bowl with the salt and pepper. Whisk in flour.
5. Stir in shredded root vegetables.
6. Heat oil in a medium pan or skillet.
7. Working in batches, form the mixture into patties roughly three inches in size and place on the pan, at least two inches apart.*
8. Cook for 2-3 minutes on the first side, then flip and cook for another 2-3 minutes until browned on both sides.
9. Continue cooking pancakes in batches, adding oil as needed.
10. Serve warm with plain yogurt or dipping sauce. If desired, cut each pancake in four pieces to create tastes for children.

Kids in the Kitchen

Parsnips offer a wonderful chance to explore with your child, engaging all their senses to discover unique characteristics and fostering curiosity about nutritious foods. Encouraging children in a multi-sensory exploration of fruits and vegetables can boost their comfort and familiarity with healthy options, making them more likely to try new foods.

- **Sight:** Place the whole and sliced parsnip on a table and encourage your child to observe the color, shapes, and textures using their eyes.
- **Touch:** Let your child touch and feel the parsnip. Have them describe the smoothness or roughness of the skin and the difference between the skin and the inside of the vegetable.
- **Smell:** Ask your child to smell the parsnips and describe the aroma.
- **Taste:** Let your child taste a piece of raw parsnip and have them describe the flavor. Then, have them try cooked parsnip and compare the taste.
- **Sound:** Encourage your child to listen to the sounds of parsnips, such as the crunchiness while slicing or biting into them, or the sound of water running while washing.



2 Whole medium-sized parsnips



1 Cup sliced or Cut

How to Store Parsnips

To keep parsnips fresh for at least 2 weeks, you should store them in a cool and humid place. Begin by removing the leafy green tops, leaving about an inch of stem attached. You can wrap the parsnips loosely in dry paper towels or store them in a plastic bag in the crisper drawer of your refrigerator. Avoid storing parsnips in airtight containers to prevent moisture buildup. Instead, gently scrub and wash just before use to avoid excess moisture in the storage bag



WSU EXTENSION
Skagit County

Washington State University is an equal opportunity/affirmative action employer and educational organization. We offer our programs to persons regardless of race, color, national origin, gender, religion, age, sexual orientation, or disability

Hotcakes de Chirivía

Harvest for Healthy Kids - Chirivía

Difficulty: Easy **Time Needed:** 20 minutes prep time

servings: six 4 inch pancakes

Las chirivías son una opción popular durante el invierno y otoño. Este vegetal es similar a las zanahorias, pero tiene un sabor más dulce. La chirivía se pueden asar como alternativa saludable a las papas fritas o añadirse a sopas y guisos para darles más sabor. ¿Y qué tal unos hotcakes de chirivías para el desayuno o brunch? Son creativos y deliciosos, especialmente con yogur, miel o puré de manzana. Descubra la versatilidad de las chirivías en la cocina!



Photo credit: Photo credit, SandG productions. Recipe from Food Hero, adapted from Melissa D'Arabian, www.foodnetwork.com

INGREDIENTES

- ½ libra de chirivías
- 2 cebolla verde picada
- 2 huevos
- ¼ taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta (al gusto)
- 2-4 cucharada de aceite de vegetal

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ralle las chirivías. Pique las cebollitas.
3. Bata los huevos en un tazón mediano con la sal y la pimienta. Agregue la harina y mezcle bien.
4. Incorpore las chirivías ralladas a la mezcla de huevo y harina.
5. Caliente aceite en un sartén mediano o en un sartén para freír.
6. Trabajando en lotes, forme la mezcla en tortitas de aproximadamente 3 pulgadas de tamaño y colóquelas en la sartén, separadas al menos 2 pulgadas entre sí.
7. Cocine por 2-3 minutos por un lado, luego voltee y cocine por otros 2-3 minutos hasta que estén doradas en ambos lados.

Kids in the Kitchen

Las chirivías brindan una maravillosa oportunidad para explorar con sus hijos, involucrando todos sus sentidos para descubrir características únicas y fomentar la curiosidad por los alimentos nutritivos. Alentar a los niños a explorar frutas y verduras de manera multisensorial puede aumentar su comodidad y familiaridad con opciones saludables, haciéndolos más propensos a probar nuevos alimentos. Aquí tiene algunas actividades sensoriales para probar con las chirivías:

- Vista: Coloque chirivías enteras y rebanadas en una mesa para que sus hijos observe el color, las formas y las texturas con sus ojos.
- Tacto: Permita que sus hijos toquen y sientan la chirivía, describiendo la suavidad o rugosidad de la cascara y la diferencia entre la cascara y el interior de la verdura.
- Olfato: Haga que sus hijos huelan la chirivía y describa el aroma.
- Gusto: Permita que sus hijos prueben un trozo de chirivía cruda y describa el sabor. Luego, haga que pruebe la chirivía cocida y compare el sabor.
- Sonido (opcional): Anime a sus hijos a escuchar los sonidos de las chirivías, como el crujido al cortarlas o morderlas, o el sonido del agua al lavarlas.



2 chirivías medianas enteras = 1 taza chirivías cortadas en rodajas o trozos

How to Store Parsnips

¡Disfrute de chirivías frescas y sabrosas durante más tiempo con estos simples consejos! Primero, retire las hojas verdes y envuélvalas en toallas de papel seco o en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras de su refrigerador. Evite recipientes herméticos para prevenir la acumulación de humedad. Antes de usarlas, lávelas suavemente bajo agua corriente para eliminar la suciedad y los residuos, pero evite lavarlas antes de almacenarlas para mantener su frescura.



WSU EXTENSION
Skagit County

Washington State University is an equal opportunity/affirmative action employer and educational organization. We offer our programs to persons regardless of race, color, national origin, gender, religion, age, sexual orientation, or disability