

# ISLAND GROWN

---

---

## HARVEST <sup>OF</sup> THE MONTH

---

---

*- October, 2014 -*

# CRANBERRY

## CRANBERRY RELISH

*Makes 1 Quart*

**12 ounces fresh or frozen cranberries**

**1/2 cup sugar or sweetener of your choice**

**1 apple peeled and minced**

**Pulse cranberries in food processor to a mince.**

**Add sugar or sweetener, add minced apple.**

**Let sit for several hours.**

**Serve on yogurt, cottage cheese, or on sandwiches.**

*Recipe by Robin Forte*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

## HARVEST <sup>OF</sup> THE MONTH

---

---

- Outubro, 2014 -

# OXICOCO

### “RELISH” DE OXICOCO

Relish é um tipo de molho, que ainda tem pedaços de alguns dos ingredientes. Não é batido até ficar homogêneo.

Rende 1 quarto de um galão

12 oz de oxicoco, frescas ou congeladas

1/2 xícara de açúcar ou adoçante, sua escolha

1 maçã, descascada e picada

Colocar os oxicocos no processador de alimentos e pulsar até fica picada. Adicione o açúcar ou adoçante, acrescente a maçã picada.

Deixe descansar por algumas horas.

Sirva em iogurte, queijo tipo “cottage”, ou em sanduíches.

*Recipe by Robin Forte*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**