

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

*- January -*

### FERMENTED FOODS

#### CREAMY MISO DRESSING

**3.5 tbl white miso paste**

**3.5 tbl fresh lemon juice**

**3 cloves of garlic**

**1/2 inch knob of fresh  
ginger, peeled**

**A few pinches of  
black pepper**

**1/4 cup water**

**1/2 cup avocado oil  
or regular olive oil**

Place all ingredients in a blender and blend until smooth and creamy. Store in an air tight jar in the fridge.

\*If you don't have a blender, place the miso and the water in a jar and whisk together to dissolve the miso paste, then grate the ginger and garlic in. Place the remaining ingredients in the jar, put the lid on tightly and shake until creamy.

This flavorful dressing is great as a dip for fresh veggie sticks, over a salad, or drizzled on a breakfast sandwich or some avocado toast!

*Recipe by Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

– Janeiro –

### ALIMENTOS FERMENTADOS

#### MOLHO DE MISO CREMOSO

**3.5 Colher de sopa  
de pasta de miso branco**

**3.5 Colher de sopa suco  
de limão fresco, 3 dentes  
de alho**

**1/2 polegada de gengibre  
fresco, descascado**

**Algumas pitadas de  
pimenta do reino**

**1/4 xícara de água**

**1/2 xícara de óleo de  
abacate ou azeite**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo e cremoso. Guarde em uma jarra hermética na geladeira.

\* Se você não tiver um liquidificador, coloque o miso e a água em uma jarra e bata juntos para dissolver a pasta de miso, depois rale o gengibre e o alho e acrescente. Coloque os ingredientes restantes no frasco, coloque a tampa bem tampada e agite até ficar cremoso.

Este molho saboroso é ótimo como um molho para verduras frescas, sobre saladas, ou regados em sanduíches de café da manhã ou sobre torrada com abacate!

*Receita por Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

- *January* -

### FERMENTED FOODS

#### CREAMY MISO DRESSING

**3.5 tbl white miso paste**

**3.5 tbl fresh lemon juice**

**3 cloves of garlic**

**1/2 inch knob of fresh  
ginger, peeled**

**A few pinches of  
black pepper**

**1/4 cup water**

**1/2 cup avocado oil  
or regular olive oil**

Place all ingredients in a blender and blend until smooth and creamy. Store in an air tight jar in the fridge.

\*If you don't have a blender, place the miso and the water in a jar and whisk together to dissolve the miso paste, then grate the ginger and garlic in. Place the remaining ingredients in the jar, put the lid on tightly and shake until creamy.

This flavorful dressing is great as a dip for fresh veggie sticks, over a salad, or drizzled on a breakfast sandwich or some avocado toast!

*Recipe by Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

- Janeiro -

### ALIMENTOS FERMENTADOS

#### MOLHO DE MISO CREMOSO

**3.5 Colher de sopa  
de pasta de miso branco**

**3.5 Colher de sopa suco  
de limão fresco, 3 dentes  
de alho**

**1/2 polegada de gengibre  
fresco, descascado**

**Algumas pitadas de  
pimenta do reino**

**1/4 xícara de água**

**1/2 xícara de óleo de  
abacate ou azeite**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo e cremoso. Guarde em uma jarra hermética na geladeira.

\* Se você não tiver um liquidificador, coloque o miso e a água em uma jarra e bata juntos para dissolver a pasta de miso, depois rale o gengibre e o alho e acrescente. Coloque os ingredientes restantes no frasco, coloque a tampa bem tampada e agite até ficar cremoso.

Este molho saboroso é ótimo como um molho para verduras frescas, sobre saladas, ou regados em sanduíches de café da manhã ou sobre torrada com abacate!

*Receita por Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

- February -

# DRIED BEANS

## CHICKPEA FLOUR CINNAMON MAPLE CRACKERS

**1 cup chickpea flour, sifted**

*\*See below on how to make your own*

**3 tbl olive oil**

*(or avocado oil / melted coconut oil)*

**4.5 tbl maple syrup**

**1.5 tsp cinnamon**

**1/2 tsp vanilla**

**Pinch of salt**

**\*Homemade chickpea flour: Blend dried chickpeas in a blender on high until fine powder forms. Sift into a bowl. Place the remaining pieces that didn't sift back into the blender and blend again until fine. Store in an air tight container.**

Preheat oven to 350F. Place all ingredients in a bowl and mix together with a spatula or your hands until well combined and you can form into a dough ball. Dough should be sticky and wet.

Place the ball of dough onto a sheet of baking paper. Place another sheet of baking paper on top and using a rolling pin, roll out as thin as possible. The thinner the dough, the lighter and crunchier the cracker.

Carefully remove the top layer of baking paper and slide the bottom baking paper and dough onto a baking sheet. With a knife or pizza cutter, score the dough into little squares or triangles.

Bake in the oven for 6-10 minutes until golden around the edges. Watch closely depending on the thickness of your cracker.

Let cool for a few minutes and start snackin'! These are also delicious served as a healthy cereal with some cold milk. Store in an air tight container for a couple of weeks.

*Recipe by Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

- *Fevereiro* -

# FEIJÕES

### BISCOITOS DE FARINHA DE GRÃO DE BICO E XAROPE DE CANELA

**1 xícara de farinha de grão  
de bico, peneirada**

*\* Veja abaixo como fazer  
a sua própria farinha*

**3 colher azeite**

*(ou óleo de abacate /  
óleo de coco derretido)*

**4.5 colher xarope de maple**

**1.5 colher de chá de canela**

**1/2 colher de chá de baunilha**

**Uma pitada de sal**

*\* Farinha de grão de bico  
caseira: Misture o grão de  
bico seco no liquidificador  
até formar um pó de farinha.*

*Peneire em uma tigela.*

*Coloque os pedacos que não  
foram peneirados no  
liquidificador e misture  
novamente até ficar com  
consistência de farinha.*

*Armazenar em pote  
impermeavel ao ar.*

Preaqueça o forno a 350F. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture com uma espátula ou com as mãos até ficar bem misturado e você poder formar uma bola de massa. A massa deve ser pegajosa e molhada.

Coloque a bola de massa em uma folha de papel manteiga. Coloque outra folha de papel manteiga no topo e, usando um rolo, enrole o mais fino possível. Quanto mais fina a massa, mais leve e crocante vai ficar a bolacha.

Remova com cuidado a camada superior do papel manteiga e coloque o papel manteiga e a massa em uma assadeira. Com uma faca ou um cortador de pizza, marque a massa em pequenos quadrados ou triângulos.

Asse no forno por 6-10 minutos até as bordas dourarem. Observe atentamente dependendo da espessura do seu biscoito.

Deixe esfriar por alguns minutos e esta pronto pra servir! Estes biscoitos também são deliciosos servidos como um cereal saudável com leite frio. Armazene em um recipiente hermético por cerca de duas semanas.

*Receita por Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

- February -

# DRIED BEANS

## CHICKPEA FLOUR CINNAMON MAPLE CRACKERS

**1 cup chickpea flour, sifted**

*\*See below on how to make your own*

**3 tbl olive oil**

*(or avocado oil / melted coconut oil)*

**4.5 tbl maple syrup**

**1.5 tsp cinnamon**

**1/2 tsp vanilla**

**Pinch of salt**

**\*Homemade chickpea flour: Blend dried chickpeas in a blender on high until fine powder forms. Sift into a bowl. Place the remaining pieces that didn't sift back into the blender and blend again until fine. Store in an air tight container.**

Preheat oven to 350F. Place all ingredients in a bowl and mix together with a spatula or your hands until well combined and you can form into a dough ball. Dough should be sticky and wet.

Place the ball of dough onto a sheet of baking paper. Place another sheet of baking paper on top and using a rolling pin, roll out as thin as possible. The thinner the dough, the lighter and crunchier the cracker.

Carefully remove the top layer of baking paper and slide the bottom baking paper and dough onto a baking sheet. With a knife or pizza cutter, score the dough into little squares or triangles.

Bake in the oven for 6-10 minutes until golden around the edges. Watch closely depending on the thickness of your cracker.

Let cool for a few minutes and start snackin'! These are also delicious served as a healthy cereal with some cold milk. Store in an air tight container for a couple of weeks.

*Recipe by Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

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

---

---

- *Fevereiro* -

# FEIJÕES

### BISCOITOS DE FARINHA DE GRÃO DE BICO E XAROPE DE CANELA

**1 xícara de farinha de grão  
de bico, peneirada**

*\* Veja abaixo como fazer  
a sua própria farinha*

**3 colher azeite**

*(ou óleo de abacate /  
óleo de coco derretido)*

**4.5 colher xarope de maple**

**1.5 colher de chá de canela**

**1/2 colher de chá de baunilha**

**Uma pitada de sal**

*\* Farinha de grão de bico  
caseira: Misture o grão de  
bico seco no liquidificador  
até formar um pó de farinha.*

*Peneire em uma tigela.*

*Coloque os pedacos que não  
foram peneirados no  
liquidificador e misture  
novamente até ficar com  
consistência de farinha.*

*Armazenar em pote  
impermeavel ao ar.*

Preaqueça o forno a 350F. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture com uma espátula ou com as mãos até ficar bem misturado e você poder formar uma bola de massa. A massa deve ser pegajosa e molhada.

Coloque a bola de massa em uma folha de papel manteiga. Coloque outra folha de papel manteiga no topo e, usando um rolo, enrole o mais fino possível. Quanto mais fina a massa, mais leve e crocante vai ficar a bolacha.

Remova com cuidado a camada superior do papel manteiga e coloque o papel manteiga e a massa em uma assadeira. Com uma faca ou um cortador de pizza, marque a massa em pequenos quadrados ou triângulos.

Asse no forno por 6-10 minutos até as bordas dourarem. Observe atentamente dependendo da espessura do seu biscoito.

Deixe esfriar por alguns minutos e esta pronto pra servir! Estes biscoitos também são deliciosos servidos como um cereal saudável com leite frio. Armazene em um recipiente hermético por cerca de duas semanas.

*Receita por Gabrielle Chronister*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**