

Fall Recipes

Session/Week	English Recipe/Link	Spanish Recipe/Link
Fall Week 1: MyPlate		
Fall Week 2: Apples	<ul style="list-style-type: none"> - Apple Spice Baked Oatmeal - Baked Apple Chips - Applesauce French Toast 	<ul style="list-style-type: none"> - Avena al Horno con Manzana Condimentada - Chips de Manzana al Horno - Tostada Francesa con Puré de Manzana
Fall Week 3: Pears	<ul style="list-style-type: none"> - Winter Fruit Crisp - Autumn Squash Bisque with Ginger - Whole-wheat Spiced Pear Bread 	<ul style="list-style-type: none"> - Postre Crujiente de Frutas para el Invierno - Sopa Tipo “Bisque” de Calabaza de Otoño con Jengibre - Pan de Pera Integral con Especias
Fall Week 4: Beets	<ul style="list-style-type: none"> - Beet Dip - Roasted Beets - Un-beet-able Berry Smoothie - Sautéed Beet Greens 	<ul style="list-style-type: none"> - Dip de Betabelc - Betabeles Rostizados - Licuado de Bayas y Betabeles - Sofrito de Hojas de Betabel
Fall Week 5: Sweet Potato	<ul style="list-style-type: none"> - Savory Sweet Potatoes - Slow Cooker Black Bean, Sweet Potato, and Quinoa Chili - Sweet Potato and Orange Muffins 	<ul style="list-style-type: none"> - Camotes Sabrosos - Chili con Frijoles Negros, Camote, y Quinoa en la Olla de Cocción Lenta - Panecillos (Muffins) de Camote y Naranja
Fall Week 6: Nutrition Facts Label, pt 1	<ul style="list-style-type: none"> - Breakfast Burritos - Tomato melt - Meatball soup 	<ul style="list-style-type: none"> - Burritos Para el Desayuno - Tomate y Queso en Panecillo Tostado - Sopa de Albóndigas
Fall Week 7: Nutrition Facts Label, pt 2	<ul style="list-style-type: none"> - Southwestern Stuffed Potatoes - Cheesy Beef Pasta - Quick Chicken Rice Soup 	<ul style="list-style-type: none"> - Papas Rellenas al Sudoeste - Pasta con Carne y Queso - Sopa de Arroz con Pollo Rápida
Fall Week 8: Pumpkin	<ul style="list-style-type: none"> - Pumpkin Pancakes - Low-Fat Pumpkin Bread 	<ul style="list-style-type: none"> - Panqueques de Calabaza

	<ul style="list-style-type: none"> - Turkey Pumpkin Chili 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de Calabaza Bajo en Grasa - Chili con Pavo y Calabasa
Fall Week 9: Green Beans	<ul style="list-style-type: none"> - Green Beans with Onions and Almonds - Creamed Green Beans and Potatoes - Vegetable Beef Soup 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejotes con Cebollas y Almendras - Ejotes y Papas con Crema - Sopa Italiana de Vegetales
Fall Week 10: Turnip & Rutabaga	<ul style="list-style-type: none"> - Turnip Pancakes - Potato Turnip Gratin - Savory Turnips 	<ul style="list-style-type: none"> - Panqueques de Nabo - Gratinado de Papas y Nabos - Nabos Sabrosos
Fall Week 11: Lettuce	<ul style="list-style-type: none"> - Green and Orange Chicken Salad - Turkey Ginger Rice Lettuce Wrap 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada Verde y Anaranjada con Pollo - Pavo con Jengibre y Arroz Enrollado con Lechuga
Fall Week 12: Winter Squash	<ul style="list-style-type: none"> - Butternut Squash and Chile Pan-Fry - Glazed Squash - Spaghetti Squash 	<ul style="list-style-type: none"> - Sofrito de Calabaza y Chile - Calabaza Glaseada al Horno - Espagueti de Calabaza
Fall Week 13: Parsnips	<ul style="list-style-type: none"> - Roasted Parsnips & Carrots - Mashed Parsnips & Potatoes - Parsnip Soup 	<ul style="list-style-type: none"> - Chirivía y Zanahoria Rostizadas - Puré de Chirivía y Papas - Sopa de Chirivía
Fall Week 14: Spinach	<ul style="list-style-type: none"> - Spinach & Chicken Italian - Spinach with Garbanzo Beans - Spinach Pasta Salad - Popeye Power Smoothie 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas y Pollo Italiano - Espinacas con Garbanzos - Ensalada de Pasta y Espinacas - Licuado Poderoso de Popeye
Fall Week 15: Grocery Shopping & Meal Planning	<ul style="list-style-type: none"> - Mushroom Bulgur Pilaf - Overnight Oatmeal - Baked Meatballs - Roasted Bell Peppers 	<ul style="list-style-type: none"> - Trigo Bulgur con Verduras y Hongos - Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche

		<ul style="list-style-type: none">- Albóndigas Horneadas- Pimientos Dulces Rostizados
--	--	--