

CELEBRATE HUMANITY

Guys, the school cafeteria has a "Festival of Foods" going on celebrating cultures from around the World!

From all over the world? That is exciting!

Beans, delicious... You guys have to taste my grandma's recipe from Brazil.

My mom prepares a bean recipe from my great grandmother from Peru.

Brazil? They eat beans in Brazil? Also in Peru? I thought we only ate beans here and in my grandpa's country in Mexico.

Beto not only beans, my mom also prepares lentils.

And we eat garbanzo beans.

Food allows us to celebrate other cultures while looking into our own family customs and traditions.

Beans feed more than 300 million of the world's people each year.

Beans have been used throughout the world for thousands of years. They come in hundreds of shapes, sizes and colors.

My favorite vegetable is carrots.

Don't tell me, carrots are also in other countries...

The US Department of Agriculture tells us that the first carrots that were purple and yellow came from Afghanistan many centuries ago.

I think so because my mom prepares a carrot recipe from her grandmother who came to Brazil from a Middle East country and now we enjoy it here too.

The yellowish carrots we know now came from Holland many years ago.

I don't know where all this food comes from but I do know where it is going... my tummy!

Now it's my turn. Bananas are my super favorite fruit and my grandma prepares them in the oven with cheese and milk...

My grandma makes the best banana pudding.

My grandma prepares it with ice cream and we call it...

Banana Split!!!

Banana splits are my favorite in any language.

Bananas contain potassium which is very important for all our body's muscles in our legs and arms but also our heart and intestines.

Talking about foods is a great way to share culture and your family traditions with your friends.



CELEBRANDO NUESTRA HUMANIDAD

Muchachos la cafetería tiene un "Festival de Comida" celebrando culturas de todo el mundo...

¿Comida de todo el mundo? esto si suena muy emocionante.

¡Nos sorprenderemos como la comida nos ayuda a ver muchas culturas unidas y nuestras propias tradiciones familiares.

Fíjate frijoles que delicia... Si supieras como los prepara mi mami en casa cuando hace la receta de la abuelita de Brasil...

Mira que interesante también mi mami lo prepara pero con la receta de mi bisabuela en Perú...

¿Brasil? ¿Comen frijoles en Brasil? ¿Y también en Perú? Yo pensé que solo comíamos frijoles aquí y en la tierra de mi abuelito en México...

Además frijoles no son los únicos Beto que existen, mi mami también prepara lentejas...

y nosotros comemos garbanzos.

El frijol o judía nutre a más de 300 millones de personas en el mundo.

Frijoles o judías existen desde hace muchos años. Vienen en muchas formas y colores.

Mi vegetal favorito, zanahoria. Que sabrosa se ve como en casa.

¿No me digan que también se come en otros lugares?

Pues yo si creo porque en casa mi madre lo prepara de una receta de su abuelita que vino de un país en el medio oriente y ahora lo comemos aquí.

La zanahoria amarilla que hoy conocemos llega desde Holanda muchos años atras.

No se de donde viene tanta comida sabrosa pero si se a donde va... ¡mi pancita!.

Nos cuenta el departamento de Agricultura de Estados Unidos que las zanahorias púrpura y amarilla se originan en Afganistán hace muchos siglos.

Ahora me toca a mi. Banana mi súper favorita y mi abuelita la prepara en el horno con queso y leche.

Mi abuelita prepara pudín de banana.

Mi abuelita, que es la mejor de todas las abuelitas, la prepara con helado y la llamamos...

¡Banana Split!

¿En cualquier lenguaje Banana Split es mi favorita!

Las bananas contienen potasio, un mineral importante para todos los músculos de tu cuerpo, tanto de tus brazos y piernas como tu corazón e intestinos.

Comparte con tus compañeros por medio de la comida y las tradiciones de tu familia.

