

Cosecha del mes



Manzana



SABOREAR - CREAR - APRENDER

¡La Oficina de Educación del Condado de Humboldt preparó este paquete para que pueda hacer la "Cosecha del mes" con su familia!

1. **SABOREA** un poco de manzana.
2. **CREA** un platillo con manzana utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre la manzana con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Las manzanas pertenecen a la familia de las rosas y están relacionadas con las fresas, las peras, las ciruelas y, por supuesto, ¡las rosas!
- Se necesita la energía de unas 50 hojas para producir una manzana.
- Las manzanas frescas flotan porque el 25% de su volumen es aire. ¡Intentalo!
- En los Estados Unidos se cultivan unas 2.500 variedades de manzanas y más de 7.500 en todo el mundo.
- ¡Las manzanas contienen mucha fibra que ayuda a mantener estables los niveles de energía!

Conexión comunitaria



¡La familia Clendenen ha cultivado manzanas durante más de 100 años! Cosechan más de 50 toneladas de manzanas en su granja en Fortuna cada año desde agosto hasta diciembre.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Nutrition Programs & Services



¿Tiene alguna pregunta sobre CalFresh? ¡Llame al centro de llamadas de Eureka! Está abierto de lunes a viernes de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde. Utilice la función de devolución de llamada para evitar el quedarse en espera. 1-877-410-8809.