

Cosecha del mes



Aguacate



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 aguacate.
2. **CREA** un plato con aguacate utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre el aguacate con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Los aguacates se originaron en el centro-sur de México.
- Los árboles de aguacate pueden crecer hasta 80 pies de altura y producir hasta 400 piezas de fruta en un año.
- California ocupa el primer lugar a nivel nacional en producción de aguacate, con más del 90 % de la cosecha del país. Los aguacates se cultivan principalmente a lo largo de la costa sur.
- ¡Los aguacates son una excelente fuente de ácido fólico y grasas saludables, lo que mantiene felices a su corazón y sus células!

Rincon de bromas

P: ¿Qué tienen los robots con su guacamole?

R: Chips de computadora.

P: ¿Qué le dijo una mitad de aguacate a otra?

R: Sin ti estoy vacío por dentro.

P: ¿Qué le dices a un aguacate que ha hecho un buen trabajo?

R: ¡Bravocado!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Tiene CalFresh? Asegúrese de comunicarse con DHHS o uno de los socios comunitarios si alguna vez tiene una pregunta sobre el programa. Los Centros de Recursos Familiares y Food For People son recursos maravillosos.