

# Cosecha del mes



## Frijoles



### 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** unos frijoles.
2. **CREA** un platillo con frijoles utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los frijoles con la siguiente información.

### Hechos gratiosos

- Los frijoles son las semillas de las plantas leguminosas. Los frijoles se forman dentro de las vainas que se abren a los lados cuando están maduros..
- Los frijoles se originaron en lo que ahora es México y América Central. ¡Ahora hay al menos 13.000 variedades en todo el mundo!
- Las hojas de las plantas de frijol se inclinan para seguir el sol durante todo el día. Por la noche se pliegan.
- Los frijoles son una gran fuente de proteínas que te ayudan a fortalecer los músculos.

### Conexión comunitaria



En California se cultivan más de 50 variedades de frijoles, pero no son un cultivo importante en el condado de Humboldt. Las principales áreas de cultivo en California son los valles de Sacramento y el norte de San Joaquín.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services



*¿Necesita ayuda con la comida? Aumente su presupuesto de alimentos con el programa CalFresh. Visite [benefitscal.com](http://benefitscal.com) o llame al 1-877-410-8809 para averiguar si califica.*