

Cosecha del mes



Brócoli



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

Hechos gratiosos

- El brócoli es parte de la familia Brassica. Está relacionado con el repollo, la coliflor, la col rizada, la col rizada y las coles de Bruselas.
- El brócoli es originario de Italia y no se hizo popular en los EE. UU. hasta que los inmigrantes italianos lo cultivaron a gran escala.
- ¡El brócoli más pesado jamás cultivado pesó 35 libras!
- El brócoli es una gran fuente de ácido fólico y vitamina K, ¡los cuales ayudan a que la sangre y los huesos se mantengan saludables!

Conexión comunitaria



¡El granjero Ed Cohen es el rey del brócoli del condado de Humboldt! El suelo de su granja, Earthly Edibles en Korb, produce un brócoli dulce y tierno que es delicioso crudo o cocido. La variedad que a Ed le gusta cultivar se llama Green Magic (Magia Verde).



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Tienes CalFresh? A veces, el DHHS necesita llamar a los beneficiarios de CalFresh. Asegúrese de que su nombre esté incluido en el saludo del correo de voz para que el DHHS pueda dejar legalmente un mensaje detallado.