

Cosecha del mes



Repollo



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

Hechos gratiosos

- El repollo se originó en la región mediterránea de Europa.
- El repollo es una verdura anual de estación fresca de la familia Brassica. Las coles pueden ser moradas o verdes.
- Las cocinas de todo el mundo incluyen platos elaborados con repollo fermentado. El chucrut se asocia con Alemania y Europa del Este, mientras que el curtido se come en El Salvador y otros países centroamericanos.
- ¡El repollo es una excelente fuente de vitamina C que te ayuda a combatir las infecciones!

Conexión comunitaria



Melanie y Kevin Cunningham cultivan el repollo y otros productos en su granja en Carlotta. Melanie supervisa la producción de vegetales mientras que Kevin se enfoca en los animales. ¡Utiliza la fuerza de los bueyes para hacer gran parte del trabajo de campo!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Está inscrito en CalFresh? ¡No olvide completar su informe semestral, también conocido como SAR 7! Llame al centro de llamadas de Eureka para verificar la fecha límite: 1-877-410-8809.