

Cosecha del mes



Zanahorias



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** una zanahoria.
2. **CREA** un plato con zanahorias utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre las zanahorias con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Las primeras zanahorias se originaron en Irán y Afganistán hace unos 5.000 años. Eran de color púrpura o blanco, ¡no anaranjado!
- Las zanahorias llamadas znahaorias "baby" no son lo que parecen. En realidad, están hechos de zanahorias grandes que se cortaron, voltearon y frotaron hasta que parezcan zanahorias pequeñas "baby".
- ¡La zanahoria más larga jamás cultivada mide más de 20 pies!
- Las zanahorias son una de las mejores fuentes de vitamina A que es buena para los huesos, los dientes, la vista y la piel.

Conexión comunitaria



Michael y Jennifer Peterson cultivan frutas y verduras orgánicas en ocho hectáreas en Willow Creek Farms.

Cosechan muchos tubérculos durante los meses fríos de otoño e invierno, incluidos colinabos, chirivías, nabos y zanahorias.



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.