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 graciosos

- 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

Chelsey y Graham Gagne, de Green Spiral Farm, cultivan una variedad de hortalizas orgánicas en 7 hectáreas en Arcata. Producen zanahorias preciosas durante gran parte del año. ¡También ofrecen un huerto de calabazas y un laberinto de maíz en octubre!

HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

CalFresh 1-877-410-8809

¿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.