

Cosecha del mes



Apio



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** el apio crudo.
2. **CREA** un platillo con el apio utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre el apio con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Mordisquear tallos de apio ayuda a limpiar los dientes y a refrescar el aliento. Los tallos de apio también contienen un 90 % de agua, lo que los convierte en un excelente refrigerio cuando tienes sed.
- Las hojas y semillas de apio se pueden usar para sazonar los alimentos.
- El apio es originario de ambientes pantanosos. Las variedades de jardín necesitan un suelo rico y húmedo para crecer o se volverán fibrosas y amargas.
- El apio es rico en vitamina K, que ayuda a formar huesos fuertes.

Tipos de apio



El tallo de apio es solo uno de los tres tipos de apio que se pueden usar para cocinar. La raíz de apio, o apio nabo, se puede usar como las papas. El apio de hoja, también llamado apio chino, es una variedad de apio más pequeña, más frondosa y aromática.



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.