

Cosecha del mes



Queso



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

Hechos gratiosos

- El primer queso fue elaborado por accidente por agricultores de la Media Luna Fértil o sus alrededores hace unos 9.000 o 10.000 años.
- El sabor y la textura de un queso dependen de muchos factores, entre ellos el tipo de leche con la que se elabora (vaca, cabra, oveja, etc.) y el tiempo de maduración del queso.
- El queso de cabra es más fácil de digerir que el de vaca porque tiene un nivel más bajo de lactosa y proteínas diferentes. También tiene menos grasa.
- ¡El queso es una buena fuente de proteínas y calcio!

Conexión comunitaria



Mary Keehn comenzó a criar cabras para obtener leche mientras vivía en el sur de Humboldt. Pronto tuvo un rebaño y comenzó a elaborar queso con la leche. El queso de cabra no estaba muy disponible en ese momento y la gente de todas partes quería comprar su chevre fresco. Mary fundó Cypress Grove Cheese en McKinleyville en 1983.



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.