

Cosecha del mes



Tomates cherry



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 tomate cherry.
2. **CREA** un plato con tomates cherry utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los tomates cherry con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Los tomates cherry son parte de la familia de las solanáceas que incluye pimientos, berenjenas y papas.
- Los aztecas hacían puré de tomates con chiles y semillas de calabaza: ¡la primera salsa!
- ¡Los tomates cherry vienen en una gran variedad de colores y tienen nombres como abejorro rosa, envidia verde y gotas de cereza índigo!
- Los tomates cherry son una buena fuente de potasio, que ayuda a que el corazón lata, y de vitamina C, que ayuda a que los huesos se mantengan fuertes.

Conexión comunitaria



¡Amy y Fred de Luna Farm en Redcrest (a la izquierda) y Jennifer y Michael de Willow Creek Farms en Willow Creek (a la derecha) cultivan muchos tomates cherry!

Sus puestos de mercado estallan de color en esta época del año.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Necesita ayuda con la comida? Aumente su presupuesto de alimentos con el programa CalFresh. Visite benefitscal.com o llame al 1-877-410-8809 para averiguar si califica..