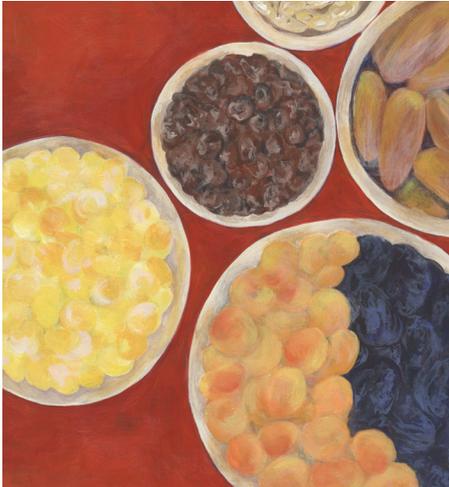


Cosecha del mes



Fruta seca



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

Hechos interesantes

- Los frutos secos se obtienen cuando la mayor parte del contenido de agua de una fruta se elimina con la ayuda del sol o deshidratadores.
- Los estadounidenses comen más uvas pasas al año que uvas frescas.
- Los americanos nativos usaban una mezcla de carne seca y frutas secas para hacer pemmican, un alimento de alta energía que podía almacenarse por mucho tiempo. Todavía está preparado hoy.
- ¡Muchas frutas secas son una buena fuente de potasio que ayuda a que sus músculos se muevan!

Conexión comunitaria

El secado o la deshidratación es una de las primeras formas en que las personas aprendieron a conservar los alimentos. ¡Este método se remonta a más de 5000 años!

Los albaricoques tienen una temporada de cosecha muy corta, lo que significa que los albaricoques secos son más fáciles de encontrar que la fruta fresca. En Siria, los albaricoques frescos se convierten en una pasta y se secan en láminas similares al cuero de la fruta.

El producto seco se llama amardina y se puede disfrutar todo el año.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



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