

Cosecha del mes



Hierbas



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 perejil.
2. **CREA** un platillo con perejil utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre las hierbas con la siguiente información.

Hechos interesantes

- Las hierbas se han utilizado en la cocina y la medicina en todo el mundo durante miles de años.
- Cuando hablamos de hierbas y especias culinarias, las "hierbas" generalmente se refieren a las hojas y partes florales de las plantas, mientras que las especias provienen de frutas, semillas, cortezas y raíces.
- Las hierbas son un complemento perfecto para cualquier jardín, ya que se pueden cultivar en el suelo, en macetas e incluso en interiores.
- ¡Los antioxidantes en las hierbas ayudan a que sus células se mantengan saludables!

Consejos de almacenamiento

- Compra solo suficientes hierbas para uso inmediato, a menos que planees secarlas o congelarlas. Recorte las bases de los tallos, colóquelos en un frasco con una pulgada de agua, cúbralos sin apretar con una bolsa de plástico y luego transfíralos al refrigerador.
- Para el almacenamiento a largo plazo, las hierbas tiernas como el perejil y el cilantro se pueden quitar de sus tallos y congelar en cubitos de hielo. Empaque bandejas de cubitos de hielo con hierbas picadas, cubra con agua y congele. Transfiera los cubos congelados a una bolsa Ziploc y guárdelos en el congelador.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Tienes CalFresh? A veces, el DHHS necesita llamar a los beneficiarios de CalFresh. Asegúrese de que su nombre esté incluido en el saludo del correo de voz para que el DHHS pueda dejar legalmente un mensaje detallado.