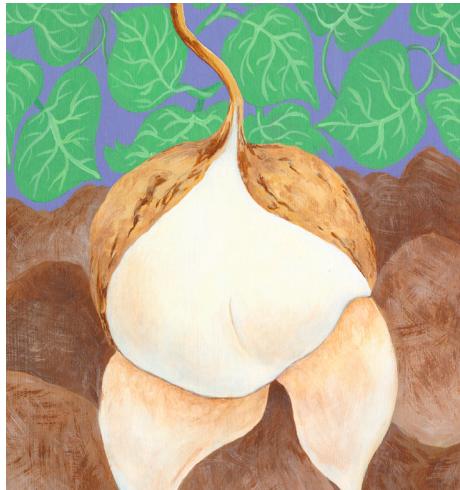


# Cosecha del mes



## Jícama



### 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** una jícama.
2. **CREA** un plato con jícama utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre la jícama con la siguiente información.

### Hechos graciosos

- La jícama es originaria de lo que hoy es México y Centroamérica, donde la temporada de cultivo es larga y cálida.
- Consumimos la raíz de la planta de jícama. La raíz tarda alrededor de nueve meses en alcanzar el tamaño adecuado para la cosecha.
- ¡La raíz de jícama más pesada jamás cultivada pesó 51 libras!
- La jícama se suele comer cruda con jugo de limón o lima y chile.
- ¡La jícama es una buena fuente de vitamina C, que ayuda a combatir las infecciones!

### ¿Cómo crece?



• ¡La jícama pertenece a la familia de las leguminosas! La planta de jícama crece como una enredadera que puede alcanzar más de 4,5 metros de largo y produce vainas. Sin embargo, solo la raíz de la planta es comestible. ¡Todas las demás partes de la planta son venenosas!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Nutrition Programs & Services



¿Está inscrito en CalFresh? ¡No olvide completar su informe semestral, también conocido como SAR 7! El vencimiento es 6 meses después de su solicitud o renovación anual.