

Cosecha del mes



Kiwis



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 kiwi.
2. **CREA** un platillo con kiwis utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los kiwis con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Los kiwis son nativos de China, donde se los llamaba Mihou Tao, o "fruta de macaco", porque a los monos les encanta comer la fruta.
- Los kiwis crecen en enredaderas que pueden alcanzar más de 30 pies de largo.
- La textura del kiwi es suave. Algunos dicen que sabe a una mezcla de plátano, fresa y piña.
- ¡Los kiwis son uno de los alimentos más ricos en nutrientes que puede comer! Tienen toneladas de vitaminas y minerales saludables, que incluyen vitamina C y potasio.

Conexión comunitaria



Marguerite y Patrick Pierce cultivan 10 acres de vegetales mixtos y cinco acres de uvas y kiwis a lo largo del río Klamath en Orleans. ¡Cosechan alrededor de 10,000 libras de kiwis cada 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.