

Cosecha del mes



Colinabo



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

Hechos gratiosos

- El colinabo no es un vegetal de raíz como una zanahoria o un rábano. ¡La parte comestible es en realidad un tallo hinchado!
- Scott Robb estableció el récord mundial del colinabo más pesado en Palmer, Alaska, en 2006. ¡Pesó 96 lb, 14.4 oz!
- El colinabo es un pariente cercano del brócoli, el repollo, las coles de Bruselas, la col rizada y otras verduras de la familia Brassica.
- ¡El colinabo es una excelente fuente de vitamina C que te ayuda a combatir las infecciones!

Conexión comunitaria



Fred y Amy Diekmeyer producen muchas frutas y verduras en Luna Farm, cerca de Redcrest. Fred es de Alemania, donde el colinabo es muy popular,

¡así que le encanta cultivarlo!

Algunas de las variedades que cultivan Fred y Amy se vuelven muy grandes, pero nunca se vuelven leñosas.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Nutrition Programs & Services



¿Está inscrito en CalFresh? ¡No olvide completar su informe semestral, también conocido como SAR 7! Llame al centro de llamadas de Eureka para verificar la fecha límite: 1-877-410-8809.