

Cosecha del mes



Puerros



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

Hechos gratiosos

- Los puerros pertenecen a la familia allium con las cebollas, pero tienen un sabor más dulce y suave, perfecto para muchos tipos de platos.
- Los puerros son muy populares en Europa. La sopa nacional de Francia, vichyssoise, es una sopa cremosa de patata y puerros que se sirve fría.
- ¡Una variedad de puerro, llamada gigante búlgara, puede crecer más de cuatro pies de altura!
- Los puerros son una excelente fuente de vitamina A, que ayuda a la vista, y vitamina C, que ayuda a mantener los huesos fuertes.

Conexión comunitaria



Kelsey Perone y su esposo Ben son los agricultores de Rain Frog Farm cerca de Blue Lake. ¡Cultivan una variedad de cultivos en diez acres y cosechan muchos puerros durante los meses de invierno!



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.