

# Cosecha del mes



## Pepinos limón



### 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 pepino limón.
2. **CREA** un platillo con pepinos limón utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los pepinos limón con la siguiente información.

### Hechos gratiosos

- Refrescantes, húmedos y crujientes, ¡los pepinos se llaman "frescos" porque son 95% agua!
- Los pepinos se comen generalmente frescos o encurtidos. Los pepinos encurtidos se elaboran procesando pepinos con sal, vinagre y especias.
- Los pepinos limón son del tamaño de un limón, de color limón, pero no tienen sabor a limón. Tienen una piel fina y son crujientes.
- ¡Los pepinos son una buena fuente de vitamina K que ayuda a que la sangre se coagule si se lastima!

### Conexión comunitaria



New Moon Organics cultiva pepinos de limón en Shively a lo largo del río Eel. Los agricultores usan un método llamado agricultura seca: sus cultivos crecen utilizando la humedad que ya está en el suelo y ¡nunca necesitan ser regadas!.



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](http://benefitscal.com) o llame al 1-877-410-8809 para averiguar si califica..