

# Cosecha del mes



## Microverduras



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

### Hechos gratiosos

- Los microverduras son plantas de semillero de diferentes vegetales, cereales, hierbas y flores.
- Los microverduras están llenos de sabor y nutrición. Son un complemento perfecto para sopas, ensaladas, sándwiches e incluso batidos.
- ¡Los microverduras se pueden cultivar en casa en tan solo 7 a 21 días! Los materiales necesarios incluyen semillas, mezcla de tierra, un recipiente, un fuente de luz, y agua.
- Los microverduras son excelentes fuentes de vitaminas y minerales que varían según el tipo de planta.

### Conexión comunitaria



Kari y Kendall Elkins de Freshwater Family Farm se especializan en microverduras. Cultivan muchos tipos diferentes utilizando mezcla de tierra y luces artificiales. ¡Su producto más popular es una mezcla sabrosa y nutritiva de brócoli, girasol, guisantes, trigo sarraceno, rábano y colinabo!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services



*¿Tiene CalFresh? Asegúrese de comunicarse con DHHS o uno de los socios comunitarios si alguna vez tiene una pregunta sobre el programa. Los Centros de Recursos Familiares y Food For People son recursos maravillosos.*