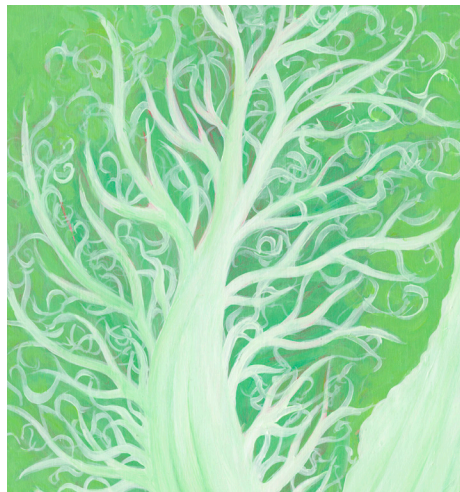


Cosecha del mes



Repollo napa



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

Hechos agradables

- El repollo napa se originó cerca de la región de Beijing en China y se usa ampliamente en la cocina de Asia oriental. Las comidas coreanas a menudo incluyen repollo napa fermentado en forma de kimchi.
- El repollo napa tiene una textura y un sabor más ligeros que el repollo verde, lo que lo hace perfecto para comer crudo.
- El repollo napa es una verdura anual de temporada fresca. Puede ser violeta o verde.
- ¡El repollo napa es una excelente fuente de vitamina C que te ayuda a combatir las infecciones!

Conexión comunitaria



Jennifer y Michael Peterson de Willow Creek Farms cultivan frutas y verduras orgánicas en 20 acres a lo largo del río Trinity. Cosechan muchos tipos de brassicas en otoño e invierno, incluido el repollo napa.



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.