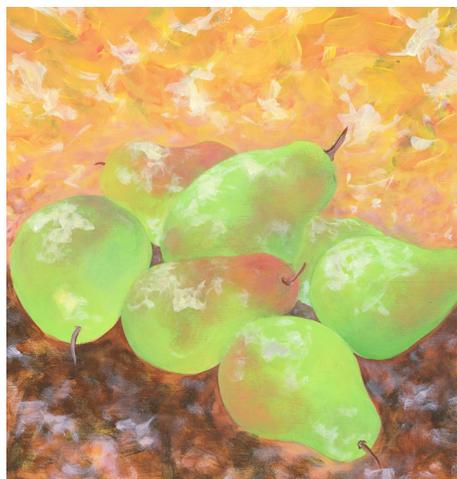


# Cosecha del mes



## Peras



### 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 trozo de pera.
2. **CREA** un plato con peras utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre las peras con la siguiente información.

### Hechos gratiosos

- Las peras europeas se recogen antes de que maduren. Deje las peras firmes e inmaduras a temperatura ambiente y verifique la madurez presionando suavemente el cuello de la pera cerca del tallo. Si cede a la presión, está listo para comer.
- Las peras asiáticas maduran en el árbol y se comen firmes. Se pueden guardar en el refrigerador.
- Durante el período Edo en Japón, las peras se plantaban en las esquinas de las propiedades para protegerse del mal y la desgracia.
- ¡Las peras son una gran fuente de fibra que ayuda con la digestión!

### Conexión mundial



Las peras se utilizan para apoyar los pulmones en la medicina tradicional china. Una sopa sencilla hecha con pera, miel y otras hierbas y especias se ha utilizado durante siglos para ayudar a tratar la tos y otras enfermedades respiratorias. Es probable que los compuestos en la cáscara de las peras les den parte de su poder curativo, ¡así que asegúrese de dejar la cáscara si prepara la sopa!



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.*