

Cosecha del mes



Pimientos



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 pimiento.
2. **CREA** un platillo con pimientos utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los pimientos con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- La planta de pimiento es un miembro de la familia de las solanáceas, que también incluye tomates y patatas.
- Casi 2.000 variedades de pimientos se cultivan en todo el mundo. Por lo general, se agrupan en dos categorías: pimientos picantes y dulces.
- Por peso, los pimientos verdes tienen el doble de vitamina C que los cítricos. Los pimientos rojos tienen tres veces más. Los pimientos picantes contienen aún más: ¡357% más de vitamina C que una naranja!

Conexión comunitaria



Michael y Jennifer Peterson de Willow Creek Farms cultivan productos orgánicos en 20 acres a lo largo del río Trinity en Willow Creek. Durante el verano, su granja se destaca con los colores brillantes del maíz dulce, los tomates y los pimientos.



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 o llame al 1-877-410-8809 para averiguar si califica..