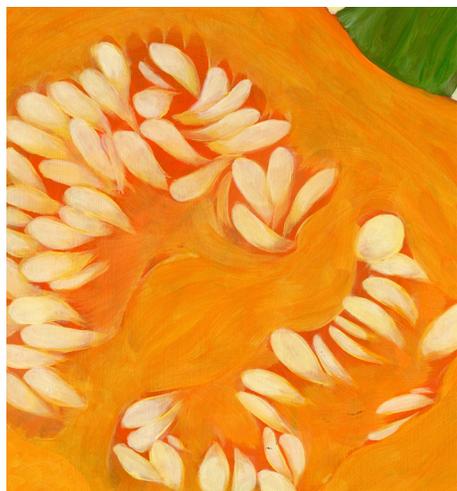


Cosecha del mes



Calabaza



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

Hechos interesantes

- Las calabazas son nativas del sur de Estados Unidos y México. ¡Los indígenas norteamericanos han cultivado calabazas durante miles de años!
- ¡La calabaza más pesada se cultivó en Bélgica en 2016 y pesaba 2,624 libras!
- Las calabazas están relacionadas con el calabacín, los melones y los pepinos.
- ¡Una taza de puré de calabaza contiene el 245 por ciento de la ingesta diaria recomendada de vitamina A!

Jack-o'-lantern

La costumbre de tallar calabazas en Halloween surgió de la tradición irlandesa de tallar nabos y papas. De hecho, el nombre Jack-o'-lantern proviene de un cuento popular irlandés sobre un hombre llamado Stingy Jack. ¡Los inmigrantes irlandeses trajeron la tradición a Estados Unidos y encontraron la calabaza perfecta para tallar!



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.