

Cosecha del mes



Rábanos



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

Hechos graciosos

- Los rábanos son un vegetal de raíz que viene en muchos tamaños y colores, incluidos rojo, rosa, blanco, amarillo e incluso negro.
- ¡El rábano más pesado registrado pesó más de 100 libras!
- A los rábanos les gusta el clima fresco y crecen muy rápido, lo que los convierte en un complemento divertido para el jardín en primavera. ¡Pueden pasar de semilla a cosecha en 3-4 semanas!
- ¡Los rábanos son una buena fuente de vitamina C y otros antioxidantes que ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones!

Conexión comunitaria



Kevin y Melanie Cunningham cultivan muchos tipos de frutas y verduras en Shakefork Community Farm en Carlotta. ¡Utilizan la fuerza de los bueyes para hacer gran parte del trabajo de campo!



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.