

# Cosecha del mes



## Verduras de ensalada



### 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 verduras de ensalada.
2. **CREA** un platillo con verduras de ensalada utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre verduras de ensalada con la siguiente información.

### Hechos gratiosos

- California lidera la producción nacional de lechuga de hoja, lechuga arrepollada y lechuga romana.
- ¡Las ensaladas verdes incluyen muchos más tipos de verduras de hoja que la lechuga! ¡Rúcula, mizuna, tot soi, brotes de guisantes y col rizada son algunas de las otras opciones para poner en su ensaladera!
- Los estadounidenses comen alrededor de 30 libras de lechuga cada año.
- La lechuga es una excelente fuente de vitamina K. Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a formar huesos.

### Conexión comunitaria



El agricultor local John Severn produce deliciosas ensaladas verdes y mezclas de ensaladas en Little River Farm. ¡John y su equipo cultivan más de 200 tipos de verduras de hoja verde durante todo el año en dos acres!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Nutrition Programs & Services



*¿Recibe CalFresh? ¡No se olvide de sus informes periódicos! El SAR 7 debe entregarse seis meses después de la solicitud y la recertificación al cumplirse un año.*