

HARVEST of the MONTH CENOURAS



A Harvest of the Month (Colheita do Mês) promove uma safra diferente cultivada em MA proveniente das fazendas locais a cada mês nos refeitórios das escolas em todo o estado.

Para obter informações adicionais, acesse:

massfarmtoschool.org/hotm

As cenouras cruas cortadas são um lanche popular para as crianças. Elas são excelentes para os seus olhos!

Ideias saudáveis para servir

Cenouras assadas: Misture as cenouras em rodelas com um pouco de azeite e ervas como alecrim e tomilho. Asse as cenouras no forno a 375 °F por 10 minutos.

Panquecas de cenoura: Faça pancakes de cenoura adicionando 1/2 xícara de purê de cenoura cozida (ou crua, ralada) à massa da panqueca.

Palitos de cenoura: Sirva com homus ou manteiga de amendoim para um lanche cheio de proteínas.

Onde encontrar cenouras locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: [Just Enough Carrots](#) por Stuart Murphy

Série 6-8: [A Place at the Table](#) por Saadia Faruqi

Série 9-12: [Eating the Landscape](#) por Enrique Salmón

Curiosidades

- A cenoura mais longa já cultivada tinha mais de 6 metros de comprimento!
- A cenoura é uma raiz vegetal. A parte que comemos é conhecida como raiz principal.
- As cenouras foram inicialmente cultivadas como medicamento, não como alimento.

Atividade em casa

Experimente as raízes de cenoura!

1. Encha um copo pela metade com água. Adicione 10 gotas de corante alimentar vermelho à água.
2. Corte a ponta de uma cenoura.
3. Coloque a cenoura no copo d'água. Deixe por vários dias.
4. Coloque a cenoura na tábua de cortar. Corte a cenoura ao meio. Olhe dentro. Você verá uma coloração vermelha nos tubos da cenoura que vão de baixo para cima. Você pode comer a cenoura depois!

Fonte: *The Carrot Museum*



Dicas para a compra de cenoura

- Procure cenouras firmes e sem machucados.
- Esfregue ou descasque as cenouras antes de comer.
- Guarde as cenouras em um saco plástico ou recipiente fechado na geladeira. Elas permanecerão em bom estado por até duas semanas. Remova os topos verdes frondosos antes de armazenar!

Pré-visualização de janeiro: Maçãs!



MASSACHUSETTS



Obrigado à Blue Cross Blue Shield de Massachusetts e ao Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por ajudar a tornar a Colheita do Mês possível.