

# HARVEST of the MONTH MAÇÃS



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](https://massfarmtoschool.org/hotm)

As maçãs têm muitas fibras (especialmente se você comer a pele). A fibra é excelente para o seu sistema digestivo.

## Ideias saudáveis para servir

**Nachos de maçã:** Corte as maçãs em fatias finas, polvilhe com suco de limão e adicione um pouco de manteiga de amendoim. Em seguida, adicione passas ou oxicocos secos e sementes de girassol.

**Smoothie de torta de maçã:** Combine 1 maçã média, picada, 1 xícara de leite, 1/3 xícara de aveia, 2 colheres de chá. xarope de bordo; 1/2 colher de chá canela e 1 xícara de gelo. Misture!

**Adoce o seu sanduíche:** Adicione algumas fatias de maçã ao seu queijo grelhado ou outro sanduíche para obter uma doçura extra!

**Compota de maçã substituta:** Você pode usar purê de maçã como substituto do óleo para assar muffins e bolos! É uma maneira fácil de conseguir uma porção extra de frutas para o dia Use uma proporção de 1:1 (1/4 xícara de óleo = 1/4 xícara de compota de maçã).

## Onde encontrar maçãs Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: The Apple Tree: A Modern Day Cherokee Story por Sandy Tharp-Thee

Série 6-8: One Green Apple por Eve Bunting

Série 9-12: Bite Back por Saru Jayaraman & Kathryn De Master



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.

## Curiosidades

- Nos EUA, as pessoas comem mais maçãs do que qualquer outra fruta.
- Existem mais de 7500 tipos de maçãs. Os agricultores de Massachusetts cultivam 120 tipos diferentes.
- São utilizadas cerca de 36 maçãs para fazer um galão de cidra de maçã

## Atividade em casa

### Exploração da variedade de maçãs e teste de sabor

1. Escolha 2 tipos diferentes de maçãs em sua mercearia, mercado de fazendeiros ou pomar local.
2. Encontre uma descrição das maçãs neste site: <https://newenglandapples.org/apples/>
3. Leia a descrição enquanto prova as maçãs e veja se concorda!
4. Escreva um poema sobre o seu tipo favorito de maçã.

Adaptado de Montana Harvest of the Month



## Dicas para a compra de maçãs

- Procure maçãs firmes e sem machucados ou danos.
- Guarde as maçãs em temperatura ambiente por até uma semana. Ou, refrigere maçãs por até três meses. Não refrigere as maçãs em sacos fechados.

Pré-visualização de fevereiro: Abóbora!