

# HARVEST of the MONTH LATICÍNIOS



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)

Leite, iogurte e queijo têm muito cálcio para manter nossos ossos e dentes fortes.

## Ideias saudáveis para servir

**Smoothie de iogurte:** Faça um smoothie de manteiga de amendoim e iogurte de banana misturando iogurte, manteiga de amendoim, banana, mel e gelo.

**Quesadillas:** Coloque o cheddar e seus vegetais favoritos em uma tortilha e aqueça em uma panela no fogão até o queijo derreter.

**Experimente um prato de degustação de queijo:** Escolha 2 a 4 queijos diferentes. Sirva com frutas ou geléia e pão integral ou biscoitos.

## Onde encontrar laticínios Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: [The Milk Makers](#) por Gail Gibbons

Série 6-8: [The World in Your Lunch Box](#) por Claire Eamer

Série 9-12: [Manteiga A Rich History](#) por Elaine Khorsrova

## Curiosidades

- O queijo cheddar é o queijo mais popular nos EUA.
- Existem 1.200 fazendas leiteiras na Nova Inglaterra.
- Existem seis raças de cabras leiteiras. Fora dos EUA e da Europa, o leite de cabra é mais popular do que o leite de vaca!

## Atividade em casa: *faça sua própria manteiga*

Materiais:

- uma jarra com tampa
- creme de leite (35% creme de chantili)

Instruções:

- 1) Encha o frasco até a metade com creme.
- 2) Tampe bem e agite. Pare quando os sólidos (manteiga) começarem a se separar do líquido (leitelho).
- 3) Coe a manteiga do leitelho. Enxágue a manteiga e guarde por até 5 dias na geladeira.

Para ler mais sobre a ciência da manteiga, acesse:

<https://www.massfarmtoschool.org/guide/how-to-make-butter/>



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.

## Dicas para a compra de laticínios

- Faça da área de laticínios uma de suas últimas paradas enquanto faz compras para que seus produtos permaneçam frios!
- O queijo duro pode ser congelado. Sua duração é de 8 semanas. Descongele o queijo na geladeira e use em alguns dias.

Pré-visualização de abril: Batatas!