

HARVEST of the MONTH PWODWI LETYE



Rekòt Mwa a fè pwomosyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwatasyon agrikòl lokal nan Massachusetts chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a. Pou aprann plis, ale sou: massfarmtoschool.org/hotm

Lèt, yogurt ak fwomaj gen anpil kalsyòm pou kenbe zo ak dan ou yo solid.

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Smouti Yogout: Prepare yon smouti yogurt ak manba epi fig, pou sa blennde yogurt, manba, fig, myèl ak glas.

Kesadiya: Mete fwomaj cheda ak legim prefere ou yo nan yon tòtiya, epi chofe li nan yon pwelon sou fou a jiskaske fwomaj la fonn.

Eseye yon plato fwomaj: Chwazi 2 a 4 fwomaj diferan. Sèvi yo avèk fwi oswa konfiti epi pen pita oswa biskwit ki fèt avèk ble konplè.

Enfòmasyon Enteresan

- Fwomaj cheda se fwomaj ki pi popilè nan Etazini.
- Gen apeprè 1200 eksplwatasyon pwodwi letye nan New England.
- Gen 6 kalite ras kabrit ki bay lèt. Andeyo Etazini ak Ewòp, lèt kabrit pi popilè pase lèt bèf!

Aktivite pou Lakay Prepare Bè Pa Ou

Materyèl:

- yon bokal ak yon bouchon
- krèm epè (35% krèm fwete)

Etap:

- 1) Plen bokal ou a a mwatye avèk krèm.
- 2) Vise bouchon an byen sere epi souke li. Kanpe lè pati solid yo (bè) kòmanse separe avèk likid la (babè/buttermilk).
- 3) Pase yo nan paswa pou separe bè ak babè a. Rense bè a epi estoke li jiska 5 jou nan frijidè.

Pou li plis sou syans bè, ale sou:

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

Ki Kote pou Jwenn Pwodwi Letye Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [The Milk Makers](#) pa Gail Gibbons

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

Klas 9-12: [Butter: A Rich History](#) pa Elaine Khorsrova



Mèsi a Blue Cross Blue Shield of Massachusetts ak Massachusetts Department of Agricultural Resources ki te ede rann Rekòt Mwa a posib.

Konsèy pou Achte Pwodwi Letye

- Pase nan reyon pwodwi letye a andènye lè ou ap fè makèt pou yo rete fre!
- Fwomaj ki di kapab al nan frizè. Li ap konsève pandan 8 semèn. Deglase fwomaj la nan frijidè a epi sèvi avèk li nan pwochen jou yo.

Apèsi sou mwa Avril: Pòm detè!