

HARVEST of the MONTH BATATAS



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 batatas são uma grande fonte de combustível para o seu corpo! Elas lhe dão muita energia e fazem com que você se sinta satisfeito o dia todo.

Ideias saudáveis para servir

Batatas assadas: Pique as batatas brancas ou doces em cubos de 1". Misture com algumas colheres de sopa de azeite, os seus temperos favoritos e leve ao forno a 425 °F por 35 minutos, até ficarem macias, virando-as uma vez. Para sabores de inspiração mexicana, use uma mistura de cominho, páprica e alho em pó.

Purê de batata: Adicione iogurte grego à sua receita favorita de purê de batata, para um prato cremoso e rico em proteínas.

Batata doce recheada: Asse uma batata-doce a 400 °F até ficar macia, cerca de 45 minutos. Fatie e recheie com molho de feijão preto e milho e seus queijos favoritos.

Onde encontrar batatais locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: No Small Potatoes por Tonya Bolden

Série 6-8: Potatoes on Rooftops por Hadley Dyer

Série 9-12: Batata: The History of the Propitious Esculent por John Reader

Curiosidades

- A batata foi o primeiro vegetal a ser cultivado no espaço.
- Os povos nos EUA comem em média 124 libras de batatas por ano.
- As batatas eram um alimento tão importante durante a Corrida do Ouro na Califórnia, que os mineiros as trocavam por ouro.

Atividade em casa

Como o calor afeta o sabor e a textura?

As crianças aprenderão como a temperatura do forno e o tamanho dos vegetais afetam o cozimento dos vegetais. Depois de passar algum tempo:

- desenhando
- assistindo um vídeo
- fazendo uma planilha

As crianças vão testar o que aprenderam fazendo uma receita na cozinha.

Baixe a atividade:

<https://edibleschoolyard.org/resource/roasting-vegetables>



Dicas para a compra de batatas

- Procure batatas firmes com pele lisa e sem brotos. Evite batatas com coloração verde.
- Guarde as batatas em um saco plástico com furos. Coloque em um local fresco, escuro e seco, como um armário. Não guarde as batatas na geladeira.

Pré-visualização de maio: Frutos do mar!



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT
OF AGRICULTURAL RESOURCES

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.