

HARVEST of the MONTH PAPAS



La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado: Para obtener más información visite:

massfarmtoschool.org/hotm

Las papas son una gran fuente de combustible para tu organismo. Te dan mucha energía y te hacen sentir lleno todo el día.

Ideas saludables para el consumo

Papas asadas: Corta las papas blancas o las batatas en cuadritos de una pulgada. Mézclalas con un par de cucharadas de aceite de oliva, tus condimentos favoritos y ásalas en el horno a 425°F durante 35 minutos, hasta que se ablanden, y dales la vuelta una vez. Para los sabores de inspiración mexicana, utiliza una mezcla de comino, pimentón y ajo en polvo.

Puré de papas: añade yogur griego a tu receta favorita de puré de papas, para disfrutar de un plato cremoso y rico en proteínas.

Batatas rellenas: asa una batata a 400°F por unos 45 minutos hasta que esté blanda. Córtala y rellénala con salsa de frijoles negros y maíz y tus quesos favoritos.

Dónde encontrar papas de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: No Small Potatoes (No hay papas pequeñas) de Tonya Bolden

Gr. 6-8: Potatoes on Rooftops (Papas en los tejados) de Hadley Dyer

Gr. 9-12: Potato: The History of the Propitious Esculent (Papa: La historia del esculento propicio) de John Reader

Datos curiosos

- La papa fue la primera hortaliza que se cultivó en el espacio.
- Los estadounidenses comen un promedio de 124 libras de papas al año.
- Los mineros de la fiebre del oro valoraban la papa e intercambiaban oro por papas, onza por onza.

Actividad en el hogar

Cómo afecta el calor el sabor y la textura

Los niños aprenderán cómo la temperatura del horno y el tamaño de las verduras afectan a su cocción. Después de pasar tiempo:

- dibujando
- viendo un vídeo
- complementado una hoja de ejercicios

Los niños pondrán a prueba lo que han aprendido elaborando una receta en la cocina.

Descargar la actividad:

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



Consejos para la compra de papas.

- Busca papas firmes de cáscara lisa y sin brotes. Evite las papas con coloración verde.
- Guarda las papas en un lugar fresco, oscuro y seco, como un gabinete, ¡no en la nevera! Colócalas en una bolsa de plástico con agujeros.

Avance de mayo: ¡Productos del mar!



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT
OF AGRICULTURAL RESOURCES

Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.