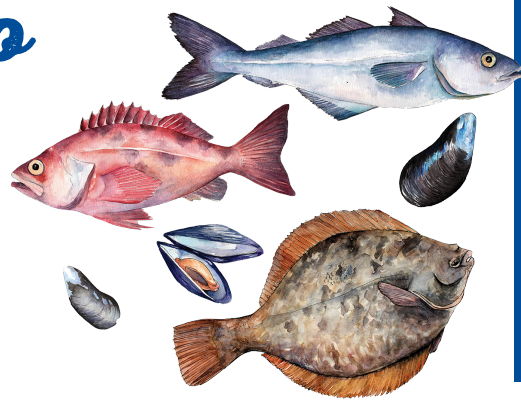


HARVEST of the MONTH PRODUCTOS DEL MAR



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

El pescado también es conocido como “alimento para el cerebro”, porque ayuda a que este funcione bien!

Ideas para servirlo de forma saludable

Barra de tacos de pescado: cuece al vapor o al horno un pescado blanco de la región, como el abadejo) e incorpora muchos aderezos diferentes, como salsa de tomate, salsa de piña, col, queso, yogur griego, aguacates, limón o cebollas.

Pescado blanco apanado con galletas Ritz: Calienta el horno a 400°F, coloca el pescado en una bandeja para hornear y úntalo con mantequilla o aceite de oliva. Mezcla las migas de galleta, el queso parmesano, la sal y la pimienta con la mantequilla o el aceite, y espolvorea sobre el pescado. Déjalo cocer durante 15 minutos, hasta que el pescado se desmenuce.

Pescado al curry: saltea el pescado blanco (como el abadejo o el bacalao) en una sartén con un poco de aceite de cocina. Añade una lata de leche de coco y unas dos o tres cucharadas de pasta de curry rojo. Añade tus verduras favoritas y cocina a fuego lento unos 10 a 15 minutos.

Dónde encontrar pescado de la región

www.massfarmtoschool.org/guide/find-local-seafood/

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: [A Different Pond](#) (Un esnaque diferente) por Bao Phi

Gr 6-8: [World Without Fish](#) (Un mundo sin pescado) por Mark Kurlansky

Gr 9-12: Fishing: [How the Sea Fed Civilization](#) (La pesca: cómo el mar alimentó a la civilización por Brian Fagan

Datos curiosos

- El Golfo de Maine (que incluye la costa de Massachusetts) alberga más de 3.000 especies de vida marina.
- Los peces llevan en la Tierra más de 450 millones de años (¡incluso antes que los dinosaurios!).

Actividad en el hogar

Explorando las profundidades del océano

Descarga el paquete para colorear Las profundidades del océano (PDF) en el enlace a continuación y aprende todo sobre cómo exploramos las profundidades del mar y qué vive en el fondo del océano!

<https://bit.ly/deep-ocean-art>

Fuente: NOAA Ocean Exploration & Research



Consejos para comprar pescado

Consejos para comprar pescado fresco:

- ¡El pescado fresco no debe tener olor a “pescado”!
- Si compras un pescado entero, asegúrate de que los ojos son nítidos, no turbios.

Consejos para comprar pescado congelado:

- El pescado no debe tener cristales de hielo.
- El empaque no debe tener los bordes aplastados o rotos.



Agradecemos a Blue Cross Blue Shield of Massachusetts, al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts y al Programa de comercialización de productos del mar de la División de Pesca Marítima por contribuir a hacer realidad la cosecha de productos del mar del mes.

Avance de junio: ¡Fresas!