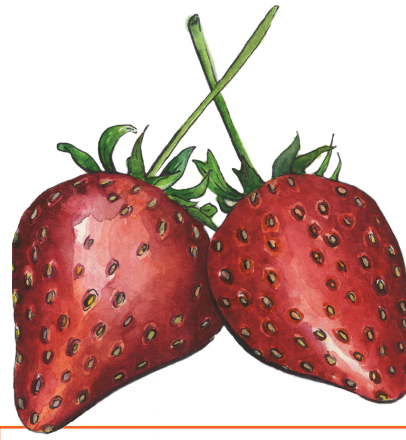


HARVEST of the MONTH Fresas



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 fresas son la primera fruta del año cosechada localmente en madurar, como señal de la abundancia que está por llegar!

Ideas saludables para el consumo

Parfait de yogur: mezcla el yogur con las fresas y la granola.

Salsa de fresas: Pica las fresas, el kiwi, el aguacate, cebolla roja, cilantro y jalapeño. Añade el zumo de limón y mezcla todo muy bien. Sírvela con chips de tortilla.

Polos de fresa-naranja: mezcla 1 taza de fresas con 1 taza de zumo de naranja y viértelos en moldes para paletas, o en vasos de papel con palos para paletas, y mételos en el congelador.

Dónde encontrar fresas de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: Watch a Strawberry Grow (Observa crecer a las fresas) por Kirsten Chang

Gr. 6-8: Omnivore's Dilemma: Young Readers Edition (El dilema de Omnivore: Edición Jóvenes Lectores) por Michael Pollen

Gr. 9-12: Braiding Sweetgrass (Trenzando juncos) por Robin Wall Kimmerer

Datos curiosos

- Cada fresa tarda 30 días en pasar de la flor al fruto.
- Hay 7 ciudades que se llaman "Strawberry", 6 en Estados Unidos y 1 en Jamaica.

Actividad en el hogar *Consumo consciente*

Consumo consciente: la práctica de prestar atención a la comida y a cómo se consume.

Come una fresa y responde las preguntas por escrito o con un dibujo:

- ¿Notaste algo nuevo en la fresa que consumiste? Describe su color y tamaño.
- Huele la fresa antes de darle un mordisco. ¿A qué huele? ¿Cómo te sientes al morderla?
- ¿Fue diferente a cómo lo haces habitualmente? ¿En qué sentido?

Fuente: *Edible Schoolyard*



Consejos para comprar fresas

- Busca bayas carnosas con un color intenso, capuchones verdes brillantes y un olor dulce.
- Guarda las bayas sin lavar en la nevera en un recipiente perforado hasta 3 días, pero lo mejor es comerlas cuanto antes.
- Lava suavemente las bayas con agua fría dejando los capuchones intactos.

Avance de julio: ¡Pepinos!



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.