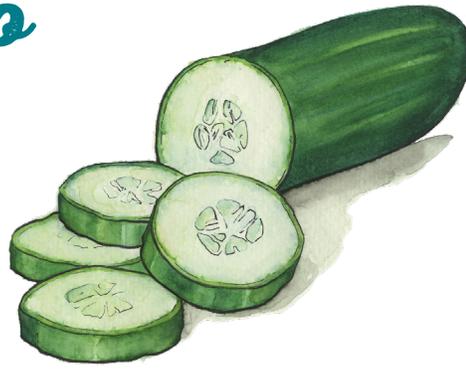


HARVEST of the MONTH PEPINOS



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

Os pepinos são uma ótima fonte de água, tornando-os um lanche refrescante e saudável no calor do verão!

Ideias saudáveis para servir

Bebidas com pepino: Faça água de pepino ou limonada de pepino - adicione algumas fatias a cada bebida.

Copos de pepino: Pique os pepinos em fatias de 1,5 pol. E retire as sementes. Coloque atum, frango ou salada de ovo ou um mergulho dentro do copo de pepino.

Pickles rápidos e fáceis: Despeje 1/2 xícara de vinagre branco sobre 1-2 pepinos fatiados em uma tigela ou jarro. Adicione água para cobrir as fatias. Adicione 1 colher de chá. sal, 2 colheres de chá. açúcar e 1 colher de chá. endro seco e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

Molho de iogurte com Pepino: Rale o pepino e coloque em uma tigela com iogurte grego, suco de limão e ervas como salsa e hortelã.

Curiosidades

- O pepino fatiado pode aliviar uma queimadura de sol (assim como o aloe vera!), Quando colocado diretamente na pele.
- A temperatura interna de um pepino pode ser até 20 graus mais fria do que a temperatura do ar externo.

Atividade em casa

Explorando Pepinos

1. Pegue uma lupa, 1-2 tipos de pepino, papel e lápis de cor.
2. Corte os pepinos em rodela. Faça um teste de sabor com os diferentes tipos de pepinos. Como eles são diferentes? Como eles são iguais?
3. Que outros vegetais crescem nas vinhas?
4. Desenhe pepinos crescendo. Escreva um poema de pepino.

Fonte: *Growing Minds* (growing-minds.org)

Onde encontrar pepinos locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: [The Ugly Vegetables](#) por Grace Lin

Série 6-8: [First Garden: The White House Garden & How It Grew](#) por Robbin Gourley

Série 9-12: [Freedom Farmers](#) por Monica White



MASSACHUSETTS



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.

Dicas para a compra de pepinos

- Escolha pepinos firmes com pele lisa e escura. Evite aquelas com cicatrizes ou pontas macias e enrugadas.
- Guarde-os em um saco plástico na geladeira por até uma semana.
- Pré-visualização de agosto:

Pré-visualização de agosto: Pêssegos!