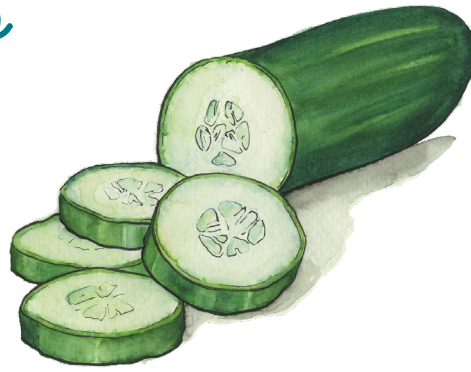


# HARVEST of the MONTH PEPINOS



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](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Los pepinos son una gran fuente de agua, por lo que son un refrigerio refrescante y saludable durante el calor del verano!

## Ideas saludables para el consumo

**Bebidas de pepino:** prepara agua de pepino o limonada de pepino - añade unas cuantas rodajas a cualquiera de las dos bebidas.

**Tazas de pepinos:** corta los pepinos en rebanadas de 1.5" luego le sacas las semillas y colocas el atún, pollo o ensalada de huevo o una salsa en su interior.

**Encurtidos de forma fácil y rápida:** vierte 1/2 taza de vinagre blanco sobre uno o dos pepinos rebanados en un tazón o un frasco y añade agua sobre las rebanadas. Añade sal, pimienta y eneldo y refrigera durante al menos 1 hora.

**Dip de yogur y pepino:** ralla el pepino y añádelo a un tazón con yogur griego, zumo de limón y hierbas como perejil y menta.

## Dónde encontrar pepinos de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: The Ugly Vegetables (Las verduras feas) por Grace Lin

Gr. 6-8: First Garden: The White House Garden & How It Grew (El Primer Jardín: El Jardín de la Casa Blanca y cómo creció) por Robbin Gourley

Gr. 9-12: Freedom Farmers (Agricultores de la libertad) por Monica M. White



MASSACHUSETTS



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.

## Datos curiosos

- El pepino cortado en rodajas puede aliviar las quemaduras producidas por el sol (al igual que el aloe vera), si se coloca directamente sobre la piel.
- La temperatura interior de un pepino puede ser de hasta 20 grados más fría que la temperatura del aire exterior.

## Actividad en el hogar

### Explorando los pepinos

1. Consigue una lupa, uno o dos tipos de pepinos, papel y lápices de colores.
2. Corta los pepinos en rodajas. Haz una prueba de sabor con los diferentes tipos de pepinos. ¿En qué se diferencian? ¿En qué se parecen?
3. ¿Qué otras verduras crecen en parras?
4. Dibuja pepinos creciendo. Escribe un poema sobre los pepinos.

Fuente: *Growing Minds* ([growing-minds.org](http://growing-minds.org))



## Consejos para la compra de pepinos

- Escoge pepinos firmes que tengan una piel lisa y oscura, evitando los que tengan manchas o extremos arrugados.
- Guárdalos en una bolsa de plástico en el refrigerador como máximo por una semana.
- Pista útil para la compra: los pepinos más gruesos tienen más semillas.

Avance de agosto: ¡Melocotones!