

HARVEST of the MONTH PÊSSEGOS



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

Agosto é o mês nacional do pêssego - uma ótima época para desfrutar dos pêssegos cultivados em Massachusetts!

Ideias saudáveis para servir

Panquecas de pêssego: Corte os pêssegos em cubos e adicione-os à massa das panquecas.

Smoothie de pêssego: Misture os pêssegos com partes iguais de iogurte, leite ou suco de laranja. Adicione um pouco de mel para um smoothie de verão refrescante.

Molho de pêssego: Pique pêssegos, cebolas vermelhas, jalapeño, coentro. Adicione a uma tigela com o suco de limão e o sal. Misture bem. Coma com batatas fritas ou a sua carne ou peixe grelhado preferido.

Pêssegos congelados: Descasque e pique os pêssegos frescos. Congele-os em uma única camada em uma assadeira para saborear após o término da temporada.

Onde encontrar pêssegos locais Mapa

MassGrown da Peaches (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: [Harvesting Friends](#) por Kathleen Contreras

Série 6-8: [Return to Sender](#) por Julia Alvarez

Série 9-12: [Eat Less Water](#) por Florencia Ramirez

Curiosidades

- O pêssego é um membro da família da planta rosa.
- Os Estados Unidos da América fornecem 25% do suprimento mundial de pêssegos frescos.
- Pêssegos são um símbolo de imortalidade e unidade na cultura chinesa.

Atividade em casa *Faça sorvete de pêssego!*

4 pêssegos médios
2 colheres de sopa de mel
1 colher de sopa de suco de limão
.....

1. Fatie e congele os pêssegos.
2. No liquidificador ou processador de alimentos, misture os pêssegos, o mel e o suco de limão. Misture até ficar homogêneo. Se a mistura for muito grossa, adicione um pouco de água.
3. Coma imediatamente para obter uma textura mais macia ou coloque em um recipiente seguro para congelador. Cubra e congele por 3 a 4 horas ou até ficar firme

Fonte: SuperHealthyKids.com



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 pêssegos

- Procure pêssegos com casca firme e felpuda com textura macia quando pressionada suavemente. Evite pêssegos com manchas marrons.
- Armazene os pêssegos verdes em um saco de papel para acelerar o amadurecimento.
- Quando estiverem maduros, armazene-os em temperatura ambiente e use em 1 a 2 dias.

Pré-visualização de setembro: Tomates!