

HARVEST of the MONTH MELOCOTÓN



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

Agosto es el mes nacional del melocotón, ¡una gran época para disfrutar de los melocotones cultivados en Massachusetts!

Ideas saludables para el consumo

Panqueques de melocotón: corta los melocotones en cubos y añádelos a la masa para panqueques.

Batido de melocotón: mezcla los melocotones con yogur o leche o zumo de naranja en partes iguales con un toque de miel para obtener un refrescante batido de verano.

Salsa de melocotón: pica los melocotones, la cebolla roja, el jalapeño y el cilantro. Agrégalos al tazón con el zumo de limón y la sal. Mezcla bien. Acompaña con papas fritas o con tu carne o pescado favorito a la parrilla.

Melocotones congelados: pela y corta los melocotones frescos y congélalos en una sola capa en una bandeja de hornear para disfrutarlos después de que termine la temporada.

Donde encontrar melocotones de la región
MassGrown Map (MDAR)
<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: Harvesting Friends (Cosechando amigos) por Kathleen Contreras

Gr. 6-8: Return to Sender (Devolver al remitente) por Julia Alvarez

Gr. 9-12: Eat Less Water (Consume menos agua) por Florencia Ramirez

Datos curiosos

- El melocotón pertenece a la familia de las rosas.
- Los Estados Unidos de América proporcionan el 25% del suministro mundial de melocotones frescos.
- El melocotón es un símbolo de inmortalidad y unidad en la cultura china.

Actividad en el hogar: ¡Haz un sorbete de melocotón!

4 melocotones medianos
2 cucharadas de miel
1 cucharada de jugo de limón
.....

1. Corta en rodajas los melocotones y congélalos.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla los melocotones, la miel y el jugo de limón. Procesa hasta que queden homogéneos. Dependiendo de la licuadora o procesador de alimentos, es posible que tengas que agregar un poco de agua.
3. Consume inmediatamente para que la textura sea más blanda, o transfiere a un recipiente para congelar, tapa y congela durante 3 o 4 horas o hasta que esté firme..

Fuente: *SuperHealthyKids.com*



Consejos para la compra de melocotones

- Busca melocotones con cáscara firme y aterciopelada que cedan a una suave presión. Evita los melocotones con manchas marrones.
- Guarda los melocotones sin madurar en una bolsa de papel para acelerar la maduración.
- Cuando estén maduros, guárdalos a temperatura ambiente y consúmelo en los siguientes 1 ó 2 días.

Avance de septiembre: ¡Tomates!



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.