

HARVEST of the MONTH QUẢ ĐÀO



Hàng tháng Harvest of the Month quảng bá các loại hoa màu trồng tại các trang trại địa phương của MA với các nhà ăn trong trường học trên toàn bang. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập: massfarmtoschool.org/hotm

Tháng Tám là Tháng Trái Đào Toàn Quốc – một thời điểm tuyệt vời để thưởng thức những quả đào được trồng tại Massachusetts!

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Bánh Pancake đào: Thái những trái đào thành hạt lựu và cho vào bột bánh pancake.

Sinh tố đào: Trộn đào với các phần sữa chua, sữa, hoặc nước cam bằng nhau. Thêm một chút mật ong để mang lại cho sinh tố cảm giác mùa hè tươi mới.

Xốt đào: Cắt đào, hành đỏ, ớt jalapeño, rau mùi. Cho vào tô cùng với nước chanh và muối. Trộn đều. Ăn cùng khoai tây rán hoặc món thịt hoặc cá nướng mà bạn ưa thích.

Đào lạnh: Gọt vỏ và thái những quả đào tươi. Xếp thành một lớp trên khay nướng và để lạnh và rải gia vị lên trên để ăn.

Những Sự Thật Thú Vị

- Đào thuộc họ hoa hồng.
- Mỹ cung cấp 25% số đào tươi của toàn thế giới.
- Đào là biểu tượng của sự bất diệt & thống nhất trong văn hóa Trung Hoa.

Hoạt Động Ở Nhà Làm kem đào!

4 trái đào trung bình
2 muỗng canh mật ong
1 muỗng canh nước chanh
.....

1. Thái và để lạnh đào.
2. Cho đào, mật ong, và nước chanh vào máy trộn hoặc máy xay thức ăn. Trộn cho tới khi thành một hỗn hợp mịn. Nếu hỗn hợp đó quá dày, hãy cho thêm chút nước.
3. Ăn luôn khi kem còn kết cấu mềm, hoặc để vào hộp đông lạnh. Đậy nắp và để lạnh trong 3-4 tiếng đồng hồ hoặc cho đến khi kem cứng lại.

Nguồn: [SuperHealthyKids.com](https://www.superhealthykids.com)

Tìm Đào Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

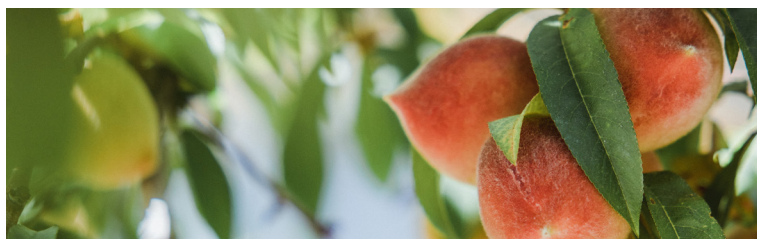
<https://massnrc.org/farmlocator>

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [Harvesting Friends](#) của Kathleen Contreras

Lớp 6-8: [Return to Sender](#) của Julia Alvarez

Lớp 9-12: [Eat Less Water](#) của Florencia Ramirez



MASSACHUSETTS



Trân trọng cảm ơn Blue Cross Blue Shield of Massachusetts và Sở Tài Nguyên Nông Nghiệp Massachusetts đã giúp đỡ xuất bản Harvest of the Month.

Hướng Dẫn Mua Đào

- Chọn những quả đào rắn chắc, vỏ mờ và hơi mềm khi ấn nhẹ. Tránh những quả đào có đốm vàng.
- Bảo quản đào chưa chín trong túi giấy để đào chín nhanh hơn.
- Khi chín, hãy bảo quản trong nhiệt độ phòng và ăn trong 1-2 ngày.

Giới Thiệu Tháng Chín: Cà Chua!