

Out HARVEST of the MONTH PÈCH



Rekòt Mwa a fè pwomasyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwasyon agrikòl lokal nan Massachusetts chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a.

Pou aprann plis, ale sou: massfarmtoschool.org/hotm

Mwa Out se Mwa Nasyonal Pèch - yon bon moman pou pwofite pèch ki pouse nan Massachusetts yo!

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Pennkèk Pèch: Koupe pèch yo ande epi ajoute yo nan pat pennkèk la.

Smouti Pèch: Blennde pèch avèk menm kantite yogout, lèt oswa ji zoranj. Ajoute yon ti myèl pou yon smouti ete rafrechisan.

Salsa Pèch: Rache pèch yo, zonyon wouj, alapenyò, silantro. Ajoute nan bòl la ji sitwon vèt ak sèl. Melanje byen. Manje avèk tchips oswa vyann oswa pwason griye prefere ou a.

Pèch Friz: Kale epi rache pèch fre. Friz yo nan yon sèl kouch sou yon plato kwison pou pwofite de yo apre sezon an fini.

Ki Kote pou Jwenn Pèch Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [Harvesting Friends](#) pa Kathleen Contreras

Klas 6-8: [Return to Sender](#) pa Julia Alvarez

Klas 9-12: [Eat Less Water](#) pa Florencia Ramirez

Enfòmasyon Enteresan

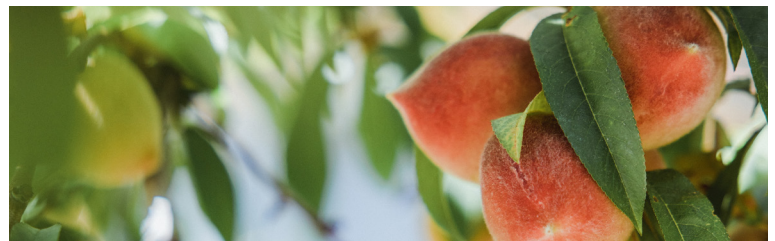
- Pèch se yon manm nan fanmi plant wòz la.
- Etazini founi 25% òf mondyal pèch fre.
- Pèch se yon senbòl imòtalite ak inite nan kilti chinwa.

Aktivite pou Lakay Prepare Sòbè Pèch!

4 pèch mwayèn
2 gwo kiyè myèl
1 gwo kiyè sitwon jòn

1. Koupe pèch yo an tranch epi friz yo.
2. Nan yon blenndè oswa food processor, melanje pèch, myèl ak ji sitwon jòn. Blennde jiskaske li lis. Si melanj lan twò pwès, ajoute yon ti dlo.
3. Manje li menm lè a pou yon teksti mou, oswa mete li nan yo veso ki ka ale nan frizè. Kouvri epi friz li pandan 3 a 4èdtan oswa jiskaske li fèm.

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



MASSACHUSETTS



Mèsi a Blue Cross Blue Shield of Massachusetts ak Massachusetts Department of Agricultural Resources ki te ede rann Rekòt Mwa a posib.

Konsèy pou Achte Pèch

- Chèche pèch ki gen po fèm ak ti plim, ou santi ki yon ti jan mou lè ou peze li dousman. Evite pèch ki gen tach mawon.
- Estoke pèch vèt nan yon sache papye pou yo vin mi pi vit.
- Lè yo mi, estoke yo nan tanperati nòmal epi sèvi avèk yo nan 1 a 2 jou.

Apèsi sou mwa Septanm: Tomat!