

¡Hola familias!

¡Espero que estés disfrutando de los hermosos colores del otoño y comiendo la deliciosa cosecha de otoño! Una de mis comidas favoritas de otoño son las manzanas, ¡así que estaba emocionado de celebrar el Great Apple Crunch el mes pasado! Durante el Crunch, las escuelas de todo el Medio Oeste consumen manzanas de los huertos locales. Para celebrarlo, compramos dos variedades de manzanas diferentes, Zestar y Cortland, de Theys Orchard en Luxemburgo, Wisconsin. Durante el almuerzo, los estudiantes probaron las dos manzanas y votaron por su favorita. A los estudiantes les gustaron ambas manzanas, pero la mayoría estuvo de acuerdo en que Cortland era su favorita. ¡Guau!

La cosecha del mes de noviembre son los arándanos, que los estudiantes probarán en la próxima prueba de sabor. Los arándanos están llenos de antioxidantes y vitamina C. ¡Son nativos de Wisconsin y a menudo se comen en Acción de Gracias!

Anna & Emily



EL ARÁNDANO PEQUEÑO PERO PODEROSO



Seleccióne: Los arándanos están disponibles frescos, congelados, enlatados, deshidratados y en jugo cien por ciento natural. Para los arándanos frescos, elija frutillas rellenas y firmes con un color rojo profundo.

Guarde: Refrigere los arándanos hasta por 2 meses o congélelos hasta por 9 meses.

Prepare: Clasifique y deseche los arándanos magullados. No descongele los arándanos congelados. Simplemente enjuague la fruta congelada y agréguela a su receta favorita de magdalenas o relleno.

¡Los arándanos son la cosecha del mes!

Agregue arándanos a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue arándanos a la avena o al cereal frío.
- Mezcle arándanos deshidratados, pasas, cereal y nueces para una mezcla de bocadillos saludables.
- Agregue arándanos a la ensalada para un sabor agri dulce.

¿Sabía usted?

¡Los arándanos son la fruta estatal de Wisconsin! 62% de los arándanos cultivados en los Estados Unidos provienen de Wisconsin.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.



Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WitHarvestoftheMonth



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.