

¡Hola familias!

¡Las pruebas de sabor están de vuelta! En enero, los estudiantes probaron la salchicha de verano de Otto's Meats en Luxemburg. Fue un gran éxito, así que si estás buscando un refrigerio lleno de proteínas para tus hijos, ¡prueba la salchicha de verano!

También quería incluir una actualización sobre la torre hidropónica en Pioneer. ¡Emily ha estado cultivando caléndulas! Algunas variedades de caléndula son una guarnición comestible y a los niños les encanta ver las flores hermosas y brillantes.

El próximo mes, en lugar de una prueba de sabor, Pioneer participará en el Wisconsin Chili Lunch. Las escuelas y organizaciones participantes de todo el estado servirán chili elaborado con la mayor cantidad posible de ingredientes locales. ¡Informaremos sobre la cantidad de ingredientes locales que logremos usar!

Hasta el próximo mes,
Anna y Emily



P.D.: ¡La cosecha del mes es una de mis comidas favoritas! Me encanta asarlas a 425 grados con aceite de oliva y sal hasta que estén tiernas. ¡Fácil y delicioso!



¡Las remolachas son la cosecha del mes!

Agregue remolachas a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue remolachas crudas ralladas a una ensalada.
- Mezcle las remolachas cocidas con puré de papas para tener un estallido de color.
- Agregue remolachas crudas o cocidas que le sobren a una sopa de carne con verduras de lata y hierva a fuego lento hasta que estén suaves.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Seleccione: Elija remolachas con cáscara firme y lisa y hojas crujientes. Las remolachas más pequeñas son más suaves.

Guarde: Retire las hojas verdes, dejando aproximadamente 1 pulgada de tallo. Guarde las remolachas en el refrigerador en una bolsa de plástico hasta por 2 semanas.

Prepare – Enjuague las remolachas con agua fresca corriente y lávelas con un cepillo para verduras. Las remolachas se pueden comer crudas o cocidas. ¡También puede comer las hojas!

¿Sabía usted?

La mayoría de las remolachas que se cultivan en Wisconsin son rojas, pero también hay remolachas rosas, moradas, blancas y amarillas. ¡Pruebe un arcoíris de colores con remolachas!



Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth



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.