

HARVEST of the MONTH LÁCTEOS



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

La leche, el yogur y el queso contienen una gran cantidad de calcio para mantener los huesos y los dientes fuertes.

Ideas saludables para el consumo

Batido de yogur: prepara un batido de yogur de mantequilla de maní y banano mezclando yogur, mantequilla de maní, banano, miel y hielo.

Quesadillas: Pon el queso cheddar y tus verduras favoritas en una tortilla, y caliéntala en una sartén en la estufa hasta que el queso se derrita.

Experimenta con un plato de degustación de quesos: selecciona 4 quesos diferentes. Sírvelos con fruta o mermelada, y pita o galletas saladas.

Dónde encontrar lácteos de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: [The Milk Makers](#) (Los productores de leche) por Gail Gibbons

Gr. 6-8: [The World in Your Lunch Box](#) (El mundo en tu lonchera) por Claire Eamer

Gr. 9-12: [Butter: A Rich History](#) (La mantequilla: Una rica historia) por Elaine Khorsrova

Datos curiosos

- El queso cheddar es el queso más popular en los EE. UU.
- En Nueva Inglaterra existen 1.200 granjas lecheras.
- Hay seis razas de cabras lecheras, y fuera de los Estados Unidos y Europa, ¡la leche de cabra es más popular que la de vaca!

Actividad en el hogar *Haz tu propia mantequilla*

Ingredientes:

- Un frasco de vidrio con tapa
- Crema espesa (35% crema batida)

Instrucciones:

- 1) Llena el frasco con crema hasta la mitad.
- 2) Pon la tapa bien apretada y agita. Deténte cuando los sólidos (mantequilla) comiencen a separarse del líquido (suero de leche).
- 3) Cuela la mantequilla del suero de leche, enjuaga la mantequilla y guárdala en la nevera hasta por 5 días.

Si deseas leer más sobre la ciencia de la mantequilla, visita:

<https://www.massfarmtoschool.org/guide/how-to-make-butter/>



Consejos para la compra de lácteos

- ¡Haz que el pasillo de los lácteos sea una de tus últimas paradas cuando hagas las compras para que tus artículos se mantengan refrigerados!
- El queso duro se puede congelar y conservar hasta 8 semanas. Descongela el queso en la nevera y consúmelo en unos pocos días.



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.

Avance de abril: ¡Papas!