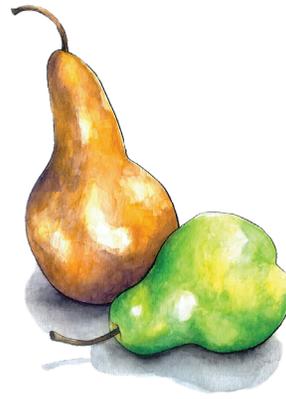


HARVEST of the MONTH PERAS



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

Las peras le dan a los niños mucha energía, lo que les ayuda a aprender y jugar ¡el día entero!

Ideas saludables para el consumo

Peras, remolachas y papas asadas con jengibre: mezcla 2 peras cortadas en trozos, 1 batata cortada en trozos y 2 remolachas cortadas en trozos con 1 cucharada de jengibre picado, 1 cucharada de ajo picado y 1 cucharada de aceite de oliva. Coloca la mezcla en una bandeja para hornear y hornea durante 15 minutos a 400°F.

Peras salteadas: corta las peras, añádelas a la olla y ponlas a cocer en la estufa con canela y un poco de agua hasta que estén blandas. Son una gran complemento para los muffins, panqueques, o yogur.

Quesadillas de pera: Espolvorea queso pepper jack o cheddar en una tortilla de trigo integral y añade peras (cortadas en rodajas finas). Caliéntala en una sartén a fuego medio hasta que el queso se derrita.

Dónde encontrar peras de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: [Are We Pear Yet](#) por Miranda Paul

Gr. 6-8: [Growing Good Food](#) por Anne Flounders

Gr. 9-12: [Who Really Feeds the World](#) (¿Quién alimenta realmente al mundo?) por Vandana Shiva

Datos curiosos

- En EE. UU. Todas las peras se recogen a mano.
- El árbol de pera Endicott en Danvers, MA es el árbol frutal más antiguo de América. Este fue plantado entre 1623 y 1649.
- Las peras maduran fuera del árbol, después de haber sido recogidas.

Actividad en el hogar

Conoce el ciclo de vida de la pera

Visita el siguiente enlace y descarga el cuaderno de ejercicios para que conozcas el ciclo de vida de la pera. Aquí podrás encontrar hojas de ejercicios para los grados K-2:

- Etiquetar las diferentes etapas del ciclo de vida
- Dibujar y escribir sobre las semillas, árboles y fruta
- Páginas con peras para colorear
- Hojas de matemáticas en forma de pera

<http://bit.ly/Pear-Activity>



Consejos para la compra de peras

- Busca peras sin magulladuras.
- Las peras están maduras cuando la zona cercana al tallo se siente suave al ser presionada.
- Las peras maduran mejor a temperatura ambiente.



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 noviembre: ¡Col Rizada!