

ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL

La Cosecha del Mes

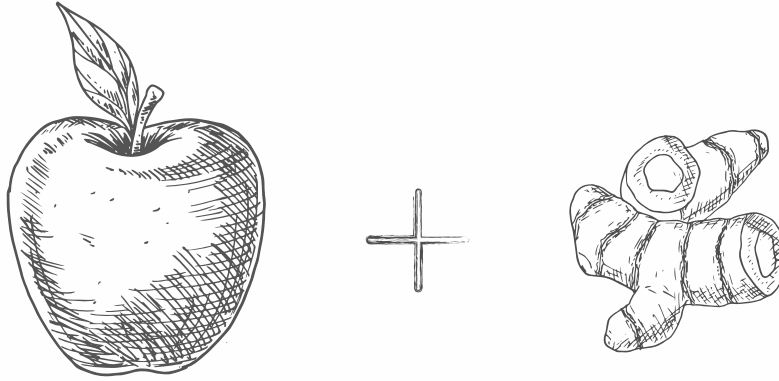


¡COME LA CÁSCARA!

¿Sabías que dos tercios de la fibra y muchos antioxidantes se encuentran en la cáscara de la manzana? Los antioxidantes ayudan a reducir el daño a las células, lo que puede provocar algunas enfermedades.

Una manzana cruda con piel contiene hasta un 332% más de vitamina K, un 142% más de vitamina A, un 115% más de vitamina C, un 20% más de calcio y hasta un 19% más de potasio que una manzana pelada.

Batido de Manzana y Jengibre



¡Refrescase con este delicioso batido! ¿Sabías que el jengibre tiene una larga historia de uso en diversas formas de medicina tradicional y alternativa? Se ha utilizado para ayudar a la digestión, reducir las náuseas, ayudar a combatir la gripe y el resfriado común y también puede ayudar a perder peso. ¡Disfrute!

Ingredientes:

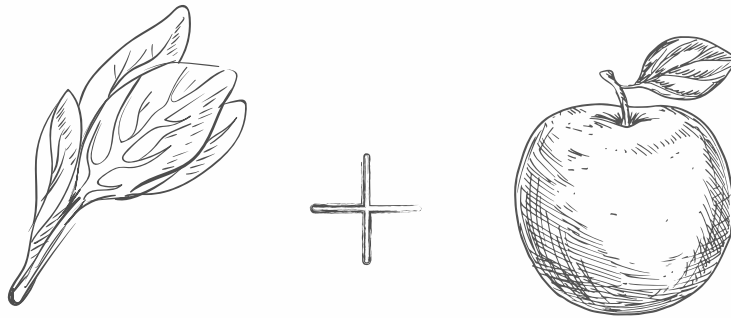
- 1/2 manzana sin corazón
- 1 cucharada de yogur natural
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel de maple
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- Algunos cubitos de hielo
- Un chorrito de agua

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y haga puré hasta que quede suave. Agregue solo agua suficiente para que su batido tenga el grosor deseado.



Espinacas a la Catalana con Manzana



Esta receta es una adaptación de un plato clásico muy sencillo de Cataluña, una región del noreste de España. Si quieres hacer el plato tradicional, ¡agrega algunas pasas y piñones!

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manzana, sin corazón y cortada en cubitos
- 1/2 cebolla picada
- 1/4 taza de nueces mixtas, finamente picadas
- 1 libra de espinacas, limpias y lavadas
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén.
2. Saltee la cebolla y la manzana a fuego medio hasta que estén ligeramente doradas.
3. Agregue las nueces, revolviendo y agitando para tostar un poco, (aproximadamente 5-7 minutos).
4. Agregue las espinacas y cocine hasta que se ablanden, mezclando con otros ingredientes.
5. ¡Sazone con sal y sirva!

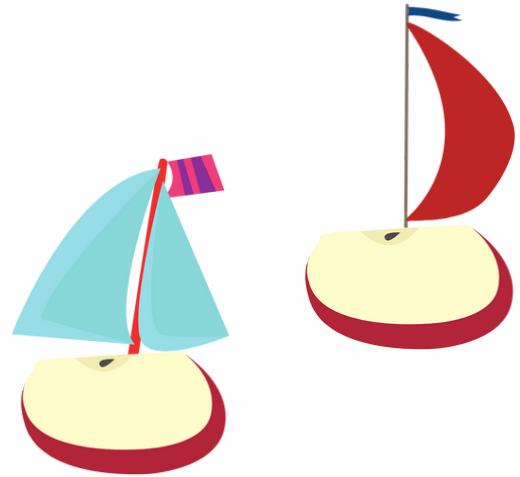


¿Crees que las manzanas pueden flotar?

¡Descubrámoslo construyendo nuestros propios barcos de manzana!

Lo que necesitarás:

- Manzanas
- Cuchillo (¡pídele ayuda a un adulto con esto!)
- Palillos de dientes
- Cartulina de papel
- Tijeras
- Recipiente de plástico grande
- Agua



Esto es lo que harás:

1. Pídale a un adulto que le ayude a cortar las manzanas y el papel de cartulina en diferentes formas y tamaños.
2. Con tu adulto todavía ayudándote, mete el palillo a través de la cartulina para crear una vela.
3. Luego, coloque el palillo en un trozo de manzana para crear el mástil del barco.
4. Llene su recipiente de plástico con agua y coloque su bote de manzana en el agua.
5. ¡Mire para ver qué le sucede a su barco!

Pruebe manzanas de diferentes tamaños y velas de diferentes tamaños. También puede intentar usar manzanas y materiales de diferentes colores. ¿Las manzanas verdes flotan mejor que las rojas? ¿Una vela hecha de cartón ayuda a mantener el barco a flote o hace que se hunda? ¡Anímate y Pruébalo!

Entonces, ¿pueden flotar las manzanas? ¡Si pueden! Una manzana es flotante, lo que significa que tiene la capacidad de flotar. ¿Sabes por qué? ¡La manzana tiene aire adentro y ese aire ayuda a evitar que se hunda por completo!

