

ABRIL 2024 | LEGUMBRES

COSECHA DEL MES

QUALITYCAREFORCHILDREN.ORG

¡SABIAS QUE!

Las legumbres son plantas que incluyen vainas, como frijoles, guisantes y lentejas. En Georgia, cultivamos una variedad de guisantes sureños, como los guisantes de ojo negro, los guisantes morados, los guisantes zipper y muchos más. Puedes comprarlos frescos cuando están en temporada, o secos, congelados y enlatados durante todo el año.



ACTIVIDAD FAMILIAR! CULTIVAR UN JARDÍN



Abril es el Mes Nacional de la Jardinería. Cultivar alimentos ayuda a que los niños desarrollen habilidades motoras finas, proporciona entrada sensorial y apoya su bienestar emocional. ¡Los niños también son más propensos a probar una verdura o fruta que ayudaron a cultivar! Encuentra la oficina de Extensión local para obtener más ayuda para comenzar.

RECETA FAMILIAR CAVIAR DE GEORGIA

¡Esta actividad culinaria es un excelente tentempié o aperitivo!

Ingredientes

- 4 tazas de guisantes de ojo negro cocidos (o 2 latas de 15 oz, escurridos y enjuagados)
- 2 tazas de maíz cocido (o 1 lata de 15 oz, escurrida y enjuagada)
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla dulce pequeña, picada
- Opcional: cilantro fresco o perejil, desgarrado en trozos pequeños
- ¼ taza de azúcar, ¼ taza de vinagre blanco, ¼ taza de aceite vegetal (o aderezo italiano como sustituto)

Preparación

- Ayuda a tu hijo a combinar los guisantes de ojo negro, maíz, pimientos, cebollas y hierbas.
- Coloca el azúcar y el vinagre en una cacerola a fuego medio, y revuelve hasta que el azúcar se disuelva. Retira del fuego y mezcla con el aceite.
- Vierte el aderezo sobre la mezcla de frijoles y deja que tu hijo revuelva para combinar.
- Refrigerera durante aproximadamente una hora antes de servir. Escurre cualquier exceso de aderezo y sirve con galletas o tortillas de maíz.

