

# HARVEST OF THE MONTH

# RED AND YELLOW BELL PEPPER

## AUGUST

Red bell peppers could be called the full-grown bell peppers, because they are picked later than other bell peppers. They often have a sweet taste. Yellow peppers are picked in the middle of their growing time and rank between green and red bell peppers on how ripe they become. Yellow bell peppers lack the sour taste green peppers sometimes have.

## STORAGE



- Store peppers in the coolest part of a storeroom or warmest part of a refrigerator.
- Store red and green bell peppers in the vegetable crisper of the refrigerator.
- Typical shelf life is 8 to 10 days.
- Green bell peppers will usually stay fresh longer than orange or red peppers.
- Store peppers away from ethylene producing fruits, such as apples, bananas and pears.
- Store peppers away from foods that absorb odors.
- To freeze: slice or chop peppers, spread in a single layer on cookie tray and freeze, then promptly place in airtight containers or heavy-duty freezer bags and return to freezer.
- Foods kept constantly frozen at 0° F will keep safely indefinitely.



## + BENEFITS

Bell peppers are an excellent source of vitamin A (in the form of carotenoids), vitamin C and vitamin K, vitamin B6 and dietary fiber. They are also a good source of folate, niacin, thiamin and magnesium.

### Talking to Students about Vitamin B6

Vitamin B6 supports normal nervous system function and brain development.

## ✓ SELECTION

- Choose firm, brightly colored peppers with tight skin that seem heavy for their size.
- Avoid dull, shriveled or pitted peppers.

## 👛 PREPARATION

- First, wash and dry bell peppers.
- Then, remove the stem by cutting around it in a circle. This gets rid of most of the seeds.
- When you look inside, you'll see the white "ribs;" slice down the ribs, so that you have three or four pieces of pepper.
- Do not soak peppers.

## 🍴 TASTING TIP

Be a good role model by eating new foods with children.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**COMMISSIONER SID MILLER**

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)



# LA COSECHA DEL MES

# PIMIENTO ROJO Y AMARILLO

## AGOSTO

A los pimientos rojos se los podría llamar pimientos maduros, dado que se los cosecha más tarde que a otros pimientos. Suelen tener un sabor dulce. A los pimientos amarillos se los cosecha en la mitad de su crecimiento, y su maduración se encuentra en medio entre los pimientos verdes y los pimientos rojos. Los pimientos amarillos no tienen ese sabor algo ácido que a veces tienen los pimientos verdes.

## CONSERVACIÓN



- Guarde los pimientos en la parte más fresca de la despensa o en la parte más cálida del refrigerador.
- Guarde los pimientos rojos y los pimientos verdes en el cajón de verduras del refrigerador.
- La vida útil típica de los pimientos es de 8 a 10 días.
- Los pimientos verdes por lo general se mantienen frescos durante más tiempo que los pimientos amarillos o los pimientos rojos.
- Guarde los pimientos lejos de frutas que produzcan etileno, como las manzanas, las bananas y las peras.
- Guarde los pimientos lejos de cualquier alimento que absorba los olores.
- Para congelar: corte los pimientos en trozos o píquelos, extiéndalos en una sola capa sobre una bandeja para galletas y congele. Una vez congelados, colóquelos rápidamente en recipientes herméticos o en bolsas para congelar reforzadas y colóquelos nuevamente en el congelador.
- Los alimentos que se mantienen congelados en forma constante a 0° F se conservarán en forma segura indefinidamente.



## + BENEFICIOS

Los pimientos son una fuente excelente de vitamina A (en forma de carotenoides), vitaminas C y K, vitamina B6 y fibra alimentaria. También son una buena fuente de folato, niacina, tiamina y magnesio.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina B6

La vitamina B6 ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y el desarrollo del cerebro.

## ✓ SELECCIÓN

- Elija pimientos firmes, de colores brillantes, con la piel tensa y que parezcan pesados para su tamaño.
- Evite los pimientos sin brillo, arrugados o con agujeros.

## PREPARACIÓN

- Primero, lave y seque los pimientos.
- Luego quite el centro cortando en forma circular alrededor del mismo. En este paso eliminará la mayor parte de las semillas.
- Usted verá "costillas" blancas dentro del pimiento, corte el pimiento por donde están estas costillas, de manera tal que le queden tres o cuatro trozos de pimiento.
- No deje los pimientos en remojo.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Demuestre con el ejemplo consumiendo alimentos nuevos con los niños.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# HARVEST OF THE MONTH

# WATER- MELONS

## SEPTEMBER

Watermelon has a smooth hard rind, usually green with dark green stripes or yellow spots. It also has a juicy, sweet inside that is deep red to pink, but sometimes orange, yellow, or white, with many seeds. Seedless watermelons are also available.

### STORAGE

- Watermelon stored at 50-60 °F with a relative humidity of 90% will be acceptable for up to 3 weeks.
- Watermelons held in dry storage below 75 °F will have approximate shelf life of up to 10 days. If dry storage temperatures are above 75 °F, shelf life will decline to 5 days.
- At temperatures between 32 and 45 °F, watermelons are subject to chilling injury that may result in pitting, off-flavors, and color loss.
- Watermelons may become mushy and shelf life may be reduced when exposed to ethylene gas-producing fruit such as apples, stone fruits, and grapes.
- Store watermelons at 41 °F or below for up to 24 hours prior to cutting to reduce the amount of time it takes cut melon to cool to 41 °F.
- Whole melons with visible signs of decay or damaged rinds (such as mechanical damage or cracking) have an increased risk of containing harmful bacteria.
- Cover, date, and refrigerate cut watermelon. Use by the following day for best quality.
- Hold and serve watermelon at 41 °F. Do not store cut watermelon at room temperature. If possible, display cut melons in a refrigerated case, not just on top of ice. Take and record serving line temperatures.
  - Discard cut watermelon after 2 hours in the temperature danger zone (41 °F to 135 °F).



### + BENEFITS

Watermelons are mostly water — about 92%— and are a very good source of vitamin A and vitamin C. Watermelons also contain a high level of lycopene, which helps to protect against heart disease and cancer.

#### Talking to Students about Vitamin C

Vitamin C supports maintenance of collagen, protects against infection and helps in iron absorption.

### ✓ SELECTION

- Make sure the watermelon is firm, symmetrical and free of severe bruises.
- Some minor scratches are okay — the purpose of the melon's thick rind is to protect the contents inside.
- Ripe watermelons should also be dark green in color.
- A healthy, ripe watermelon should be fairly heavy for its size.
- Turn your watermelon over and note whether the bottom has a yellowish spot (also called "the ground spot"). This is where the watermelon sat on the ground while sitting in the sun at the farm. If this spot is white or greenish, your watermelon may have been picked too soon and might not be as ripe as it should be.

### PREPARATION

- Wash the outer surface of the watermelon thoroughly under cool, running tap water. Scrub melons with a clean produce brush before cutting. Cut away any bruised or damaged areas before serving.

### 🍴 TASTING TIP

Try offering children one new food at a time.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
www.SquareMeals.org



# LA COSECHA DEL MES

# SANDÍA

## SEPTIEMBRE

La sandía tiene una cáscara dura y lisa, por lo general de color verde con rayas de color verde oscuro o manchas amarillas. Su interior es dulce y jugoso, suele ser de un color entre rojo y rosado, si bien algunas veces es naranja, amarillo o blanco, y tiene muchas semillas. Existen también sandías sin semillas.

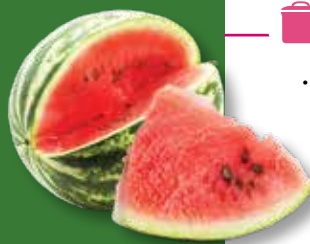
## CONSERVACIÓN

- Una sandía que se conserva a una temperatura entre 50° y 60° F y una humedad relativa del 90% tendrá una duración de hasta 3 semanas.
- Una sandía que se conserva por debajo de los 75° F tendrá una vida útil aproximada de hasta 10 días. Si la temperatura del área de almacenamiento en seco es superior a los 75° F, entonces su vida útil disminuirá a 5 días.
- En temperaturas entre 32° y 45° F las sandías pueden sufrir daños por congelamiento, que pueden tener como resultado agujeros, pérdida de sabor y de color.
- Las sandías se pueden ablandar y su vida útil se puede ver reducida al exponerlas a frutas que producen gas etileno, como las manzanas, las frutas con carozo y las uvas.
- Guarde la sandía a 41° F o a una temperatura inferior durante un máximo de 24 horas antes de cortarla, para reducir la cantidad de tiempo que la sandía tarda en alcanzar los 41° F.
- Las sandías con signos visibles de deterioro o que tienen la cáscara dañada (por ejemplo daño mecánico o superficie agrietada) tienen un riesgo mayor de contener bacterias dañinas.
- Cubra, coloque la fecha y refrigere la sandía cortada. Utilícela como máximo al día siguiente para disfrutar de toda su calidad.
- Conserve y sirva la sandía a 41° F. No guarde la sandía a temperatura ambiente. Si es posible, coloque la sandía cortada en un recipiente refrigerado, no simplemente arriba de hielo. Tome y registre las temperaturas en la línea de despacho.

Deseche la sandía cortada después de haber estado 2 horas expuesta a la zona de peligro respecto de la temperatura (41° F a 135° F).



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



## + BENEFICIOS

Las sandías están compuestas en su mayor parte por agua (alrededor del 92%) y son una excelente fuente de vitaminas A y C. También contienen un alto nivel de licopeno, que ayuda a proteger contra las enfermedades cardíacas y el cáncer.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina C

La vitamina C ayuda al mantenimiento del colágeno, protege contra las infecciones y ayuda en la absorción del hierro.

## ✓ SELECCIÓN

- Asegúrese de que la sandía esté firme, sea simétrica y no tenga golpes mayores.
- No hay problema si tiene algunos rasguños, el propósito de la cáscara gruesa es proteger su contenido.
- Las sandías maduras también deberían ser de color verde oscuro.
- Una sandía madura saludable debería ser algo pesada para su tamaño.
- Voltee la sandía y observe si la parte de abajo tiene un punto amarillento (denominado "punto de la tierra"). Éste es el punto de apoyo en el suelo mientras la sandía se encuentra al sol en la granja. Si este punto es de color blanco o verdoso, su sandía puede haber sido cosechada demasiado temprano y puede no estar tan madura como debería.

## PREPARACIÓN

- Lave bien la superficie externa de la sandía con agua corriente fresca. Refriegue la sandía con un cepillo limpio para productos agrícolas antes de cortarla. Quite cualquier parte golpeada o dañada antes de servir.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Intente ofrecer a los niños un alimento nuevo por vez.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# HARVEST OF THE MONTH

# GALA APPLES

OCTOBER

Gala apples have stripes and are orange in color. They are sweet and not too tart, which makes them a popular snack. They rank No. 2 out of the Top 10 apples grown in the United States.

## STORAGE

- Apples are best stored at 32 °F with a relative humidity of 90% and some air circulation. Under these conditions, apples are acceptable for up to 3 months. Apples stored at general refrigeration temperatures below 41 °F will have an approximate shelf life of up to 20 days.
- Apples may be held in dry storage for up to 7 days.
- Apples will pick up odors if stored with certain foods that produce them, especially onions and potatoes.
- Apples produce ethylene. Store apples away from ethylene sensitive products such as bananas, broccoli, carrots, cucumbers, leafy greens, lettuce and sweet potatoes.
- A perforated plastic bag works best, as it allows some of the moisture to escape while keeping the apples crisp.



## + BENEFITS

Gala apples are a significant source of antioxidants, which may help lower the risk of heart disease, diabetes and cancer. They are a good source of vitamin C and dietary fiber. Gala apples possess pectin — a natural fiber — which has been shown to reduce cholesterol and help prevent heart disease.

### Talking to Students about Fiber

Fiber is a carbohydrate that promotes digestive health.

## ✓ SELECTION

- Select Gala apples that are smooth-skinned, deeply colored and glossy.
- When ripe, Galas will be golden yellow with slightly pinkish orange stripes.
- Waxing is a normal part of apple processing and is not a food safety concern.

## PREPARATION

- Wash apples under cold, running water prior to serving.
- Rinse and dry Gala apples before eating or using them as a cooking ingredient.
- Like other apples, Gala apples can be eaten plain, made into sauce or jelly, or they can be included in salads, meat dishes, pies and desserts.
- Dip or coat sliced apples with an acidic solution of 1 part lemon juice to 3 parts water or use an appropriate commercial product according to the manufacturer's instructions to prevent browning in apples cut on-site.

## 🍴 TASTING TIP

Avoid forcing children to try new foods.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)

# LA COSECHA DEL MES

# MANZANAS GALA

## OCTUBRE

Las manzanas Gala tienen rayas y son de color naranja. Son dulces y no demasiado ácidas, lo que las convierte en un refrigerio popular. Las manzanas Gala ocupan el segundo puesto entre los diez principales tipos de manzanas que se cultivan en los Estados Unidos.

## CONSERVACIÓN

- Las manzanas se conservan mejor a 32° F con una humedad relativa del 90% y algo de circulación de aire. En estas condiciones, las manzanas se mantienen bien durante un máximo de 3 meses. Las manzanas que se conservan a temperaturas de refrigeración general inferiores a los 41° F tendrán una duración aproximada de hasta 20 días.
- Las manzanas se pueden conservar en un área de almacenamiento en seco durante un máximo de 7 días.
- Las manzanas absorberán olores si se las guarda con determinados alimentos que tienen olor, en especial las cebollas y las papas.
- Las manzanas producen etileno. Guarde las manzanas lejos de productos sensibles al etileno, como bananas, brócoli, zanahorias, pepinos, verduras de hoja verde, lechuga y camote.
- Una bolsa plástica perforada funciona muy bien, dado que permite que escape parte de la humedad a la vez que las manzanas se mantienen frescas.



## + BENEFICIOS

Las manzanas Gala son una fuente importante de antioxidantes, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Son una buena fuente de vitamina C y fibra alimentaria. Las manzanas Gala contienen pectina, una fibra natural que se ha demostrado que reduce el colesterol y ayuda a evitar las enfermedades cardíacas.

### Hablar con los alumnos sobre la fibra

La fibra es un carbohidrato que promueve la salud digestiva.

## ✓ SELECCIÓN

- Seleccione las manzanas Gala que tengan la piel suave, de color profundo y brillante.
- Cuando maduran, las manzanas Gala tendrán un color amarillo dorado con rayas entre rosadas y anaranjadas.
- El encerado es una parte normal del procesamiento de las manzanas, y no afecta la seguridad alimentaria.

## PREPARACIÓN

- Lave las manzanas con agua corriente fría antes de servir las.
- Enjuague y seque las manzanas Gala antes de comerlas o utilizarlas como ingrediente para cocinar.
- Al igual que otras manzanas, las manzanas Gala se pueden comer solas, se las puede utilizar para preparar salsas o mermeladas, o bien se las puede incluir en ensaladas, platos con carne, pasteles y postres.
- Sumerja o cubra las manzanas con una solución ácida de 1 parte de jugo de limón y 3 partes de agua, o bien utilice un producto comercial apropiado según las instrucciones del fabricante para evitar que las manzanas se pongan de color café al cortarlas.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Evite forzar a los niños a probar comidas nuevas.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org



# HARVEST OF THE MONTH

# CARROT

NOVEMBER

Carrots are root vegetables like potatoes, turnips and beets. The roots of these vegetables are edible.

## STORAGE



- Store carrots ideally at 32 °F with a relative humidity of 90-95% and some air circulation. Under these conditions, carrots will be acceptable for about 4 weeks.
- Carrots stored at general refrigeration temperatures below 41 °F in sealed bags have an approximate shelf life of 10 days.
- Carrots may be stored in dry storage below 75 °F for up to 4 days.
- Remove green tops to carrots prior to storage to increase shelf life because the tops will use water and drain nutritional value from the carrot.
- Cut off carrot greens, place carrots in a container with a lid and cover completely with water.
- Keep the container in the refrigerator, changing the water every four to five days.
- Store carrots away from ethylene-producing fruits and vegetables, because ethylene causes a bitter flavor in carrots.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**COMMISSIONER SID MILLER**

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



## + BENEFITS

Carrots are rich in vitamin A, vitamin C, vitamin K, potassium and dietary fiber. They also are a good source of antioxidants. The health benefits of carrots are many, including helping to reduce cholesterol, preventing heart disease, protecting against development of certain cancers, improving vision, and reducing the signs of premature aging.

### Talking to Students about Potassium

Potassium is a mineral that has many functions, including maintaining heart health.

## ✓ SELECTION

- Choose carrots with a good, smooth form and a hearty orange color.
- Select carrots that still have greens attached, as these tend to keep better and taste fresher. The leaves themselves should be fresh and bright green.
- Note the carrot's shape: Try to choose medium-sized carrots that taper off at the end. Medium-sized carrots will be the easiest to cook. Thick carrots are often tough and harder to cook with.
- Select young carrots for the most sweetness. Slim, early carrots are the sweetest.

## 🧺 PREPARATION

- Wash carrot roots and gently scrub them with a vegetable brush right before eating.
- To remove additional debris, gently scrape the skin using a knife.
- If the stem end is green, it should be cut away as it will be bitter.
- Depending upon the recipe or your personal preference, carrots can be left whole or julienned, grated, shredded or sliced into sticks or rounds.
- While heating can often damage some of the delicate phytonutrients in vegetables, the beta-carotene as found in carrots has been shown to be surprisingly heat-stable.

## 🍴 TASTING TIP

Let children choose which new foods to try.

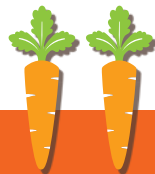


Updated 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)

# ZANA- HORIAS

## NOVIEMBRE

Las zanahorias son un tubérculo comestible como las papas, los nabos y las remolachas (betabel). Las raíces de estos vegetales son comestibles.



## CONSERVACIÓN

- Guarde las zanahorias idealmente a 32° F con una humedad relativa de entre el 90% y el 95% y algo de circulación de aire. En estas condiciones, las zanahorias se mantendrán bien durante alrededor de 4 semanas.
- Las zanahorias que se conservan a temperaturas de refrigeración general inferiores a los 41° F en bolsas selladas tienen una duración aproximada de 10 días.
- Las zanahorias se pueden conservar en un área de almacenamiento en seco por debajo de los 75° F durante un máximo de 4 días.
- Quite el extremo superior verde de las zanahorias antes de guardarlas para aumentar su duración, ya que esta parte utilizará agua y quitará valor nutricional a la zanahoria.
- Corte las hojas de las zanahorias, coloque las zanahorias en un recipiente con tapa y cubra por completo con agua.
- Mantenga el recipiente en el refrigerador y cambie el agua cada cuatro a cinco días.
- Guarde las zanahorias lejos de las frutas y verduras que producen gas etileno, ya que el gas etileno provoca un sabor amargo en las zanahorias.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



## + BENEFICIOS

Las zanahorias son ricas en vitamina A, vitamina C, vitamina K, potasio y fibra alimentaria. También son una buena fuente de antioxidantes. Las zanahorias tienen muchos beneficios respecto de la salud, por ejemplo ayudan a reducir el colesterol, evitan las enfermedades cardíacas, protegen contra el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, mejoran la visión y reducen los síntomas del envejecimiento prematuro.

### Hablar con los alumnos sobre el potasio

El potasio es un mineral que tiene muchas funciones, entre ellas mantener la salud del corazón.

## ✓ SELECCIÓN

- Elija zanahorias que tengan buena forma, sean parejas y su color sea naranja fuerte.
- Seleccione zanahorias que todavía tengan las hojas, ya que las mismas suelen mantenerse mejor y tener un sabor más fresco. Las hojas deberían ser frescas y bien verdes.
- Observe la forma de las zanahorias: intente elegir zanahorias de tamaño mediano que se reduzcan gradualmente en el extremo. Las zanahorias de tamaño mediano serán las más fáciles de cocinar. Las zanahorias gruesas suelen ser duras y más difíciles de cocinar.
- Seleccione zanahorias jóvenes para que sean bien dulces. Las zanahorias tempranas y delgadas son las más dulces.

## 🧺 PREPARACIÓN

- Lave las zanahorias y refriéguelas suavemente con un cepillo para vegetales justo antes de comer.
- Para quitar la suciedad adicional, raspe suavemente la piel utilizando un cuchillo.
- Si el extremo superior está verde, córtelo, ya que será amargo.
- Según la receta que desee preparar o su preferencia personal, las zanahorias se pueden comer enteras o cortadas en juliana, ralladas, cortadas en tiras, en bastones o en rodajas.
- Si bien el calor puede dañar algunos de los delicados fitonutrientes de las verduras, se ha descubierto que el betacaroteno de las zanahorias es sorprendentemente estable al calor.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Permita que los niños elijan qué alimentos nuevos desean probar.

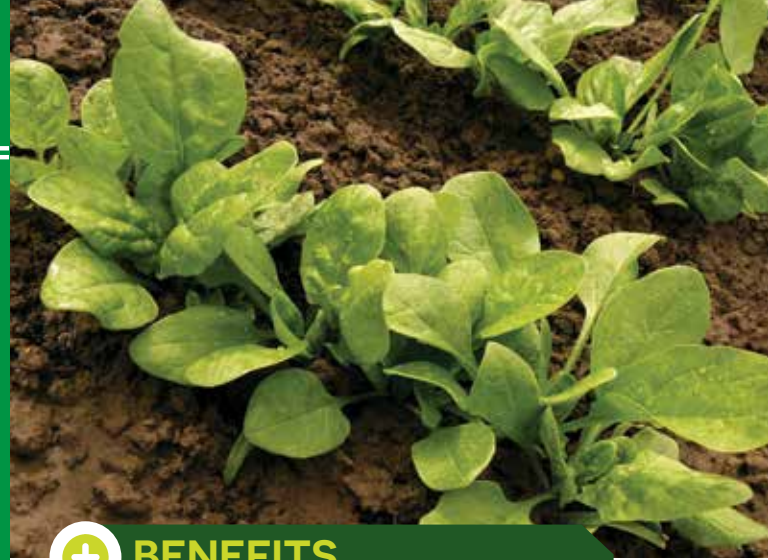


Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org



# HARVEST OF THE MONTH

# SPINACH



## DECEMBER

Spinach is a leaf vegetable, also called potherb, vegetable green, leafy green and salad green.

## STORAGE

- Store immediately in the coldest part of the refrigerator.
- Fresh spinach should be stored loosely packed in a sealed plastic bag in the refrigerator crisper, where it will keep for about 4 days.
- Cooked spinach does not store too well, certainly no longer than one day in the refrigerator.



## + BENEFITS

Spinach is a very good source of vitamin K, vitamin A (in the form of carotenoids), manganese, folate, vitamin B6, vitamin E and vitamin C. It's also a very good source of dietary fiber, phosphorus, magnesium, potassium, calcium and iron.

### Talking to Students about Vitamin B6

Vitamin B6 supports normal nervous system function and brain development.

## ✓ SELECTION

- Spinach leaves should be a vibrant, deep green.
- Spinach that has yellowed or grown wilted or slimy should never be eaten.
- Do not wash spinach before storing in the refrigerator — because it will rot very quickly!
- Instead, wrap bundles of leaves in a paper towel, and then place in a tight plastic bag.

## 🛒 PREPARATION

- Spinach stems are fibrous, stringy and difficult to eat, especially after cooking. Remove the stems before washing.
- Rinse each leaf of spinach, lift into a colander and let drain. Repeat until all dirt is removed.

## 🍴 TASTING TIP

Continue offering a variety of new foods for children to try.



# LA COSECHA DEL MES

# ESPINACA



## DICIEMBRE

La espinaca es una verdura de hoja, también denominada hortaliza de hoja o vegetal de hoja.

## CONSERVACIÓN

- Guarde la espinaca de inmediato en la parte más fría del refrigerador.
- La espinaca fresca se debería guardar en una bolsa plástica sin que quede demasiado apretada, dentro del cajón de las verduras del refrigerador, donde se mantendrá durante alrededor de 4 días.
- La espinaca cocida no se puede guardar muy bien, en verdad no dura más de un día en el refrigerador.



## + BENEFICIOS

La espinaca es una muy buena fuente de vitamina K, vitamina A (en forma de carotenoides), manganeso, folato, vitamina B6, vitamina E y vitamina C. También es una muy buena fuente de fibra alimentaria, fósforo, magnesio, potasio, calcio y hierro.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina B6

La vitamina B6 ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y el desarrollo del cerebro.

## ✓ SELECCIÓN

- Las hojas de la espinaca deben ser de un color verde profundo y brillante.
- Nunca se debería comer la espinaca si tiene un color amarillento, se ha marchitado o se ha puesto babosa.
- No lave la espinaca antes de guardarla en el refrigerador, ¡ya que se descompondrá rápidamente!
- Por el contrario, envuelva manojos de hojas en una toalla de papel y luego colóquelos en una bolsa plástica hermética.

## PREPARACIÓN

- Los tallos de la espinaca son fibrosos y difíciles de comer, especialmente después de su cocción. Quite los tallos antes de lavar la espinaca.
- Enjuague cada hoja de espinaca, coloque en un colador y permita que drene. Repita hasta quitar toda la tierra.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Continúe ofreciendo distintos alimentos nuevos a los niños para que prueben.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# HARVEST OF THE MONTH

# RED GRAPEFRUIT

## JANUARY

The Texas red grapefruit is a tangy-tasting citrus fruit that grows in three different varieties — Rio Star, Ruby Sweet and Flame. All varieties are in supermarkets from October through May.

## STORAGE

- Store grapefruit at room temperature and use within a few days.
- Do not store grapefruit inside a plastic bag or closed container. Air will not circulate well and can cause the fruit to get moldy and spoil early.
- To keep for four to six weeks, store at above refrigerated temperature and below room temperature (45-50°F) with 85-95% relative humidity.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**COMMISSIONER SID MILLER**

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



## BENEFITS

The Texas red grapefruit is high in vitamins A and C, which means eating a Texas red grapefruit or drinking its juice, is good for the eyes and skin, and strengthens the body's immune system against colds, the flu and other viruses.

### Talking to Students about Vitamin C

Vitamin C supports maintenance of collagen, protects against infection and helps in iron absorption.

## SELECTION

- Texas red grapefruits do not continue to ripen once harvested, so it is best to choose those that are firm, smooth-skinned, shiny and brightly colored specimens.
- Avoid fruits with soft spots, bruises and discolored skins.
- Heavy, thinner-skinned citrus fruits tend to be juicier than light, thick-skinned fruits.
- A very rough peel is often thick and a strong indication that the underlying fruit may be small and dry.
- Visible surface defects such as scars, scratches and discoloration do not affect flavor.

## PREPARATION

- Like other citrus fruits, the Texas red grapefruit does not require much preparation before being eaten, other than being peeled, sliced in half or divided into several slices. It is recommended to wash the fruit under cool running water even before it is peeled.
- The Texas red grapefruit can also be strained for its juice or broiled.

## TASTING TIP

Share a fun fact with children when sampling new food items.



Updated 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)



# LA COSECHA DEL MES

# TORONJA ROSADA

## ENERO

La toronja rosada de Texas es un cítrico de sabor ácido que crece en tres variedades distintas: Rio Star, Ruby Sweet y Flame. Todas las variedades se encuentran en los supermercados desde octubre y hasta mayo.

## CONSERVACIÓN

- Guarde la toronja a temperatura ambiente y úsela en un período de pocos días.
- No guarde la toronja dentro de una bolsa plástica o un recipiente cerrado. El aire no circulará bien y ello puede provocar que la fruta tenga moho y se eche a perder rápidamente.
- Para mantener la toronja entre cuatro y seis semanas, guárdela a una temperatura superior a la temperatura de refrigeración y por debajo de la temperatura ambiente (45° a 50° F) con una humedad relativa de entre el 85% y el 95%.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



## + BENEFICIOS

La toronja rosada de Texas tiene un alto contenido de vitaminas A y C, lo que significa que comer una toronja rosada de Texas o beber su jugo es bueno para los ojos y la piel y fortalece el sistema inmunitario para proteger el organismo contra el resfriado, la gripe y otros virus.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina C

La vitamina C ayuda al mantenimiento del colágeno, protege contra las infecciones y ayuda en la absorción del hierro.

## ✓ SELECCIÓN

- Las toronjas de Texas no continúan madurando una vez cosechadas, de modo que lo mejor es elegir las firmes, con la piel suave y de color brillante y fuerte.
- Evite las frutas que tengan puntos, golpes y piel descolorida.
- Los cítricos más pesados y con la piel más delgada suelen ser más jugosos que aquellos livianos y con la piel más gruesa.
- La piel muy áspera con frecuencia es gruesa, y ello es un claro indicador de que la fruta puede ser pequeña y seca.
- Los defectos visibles de la superficie, como marcas, rasguños y decoloración, no afectan el sabor.

## 🧺 PREPARACIÓN

- Al igual que otros cítricos, la toronja rosada de Texas no necesita mucha preparación antes de comerla. Simplemente basta con pelarla, cortarla por la mitad o dividirla en gajos. Se recomienda lavar la fruta con agua corriente fresca incluso antes de pelarla.
- La toronja rosada de Texas también se puede exprimir para sacarle el jugo o se la puede asar.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Comparta un dato curioso con los niños cuando prueben nuevos alimentos.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# HARVEST OF THE MONTH

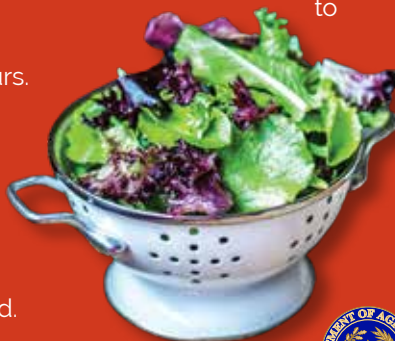
# RED LEAF LETTUCE

## FEBRUARY

Red leaf lettuce has a mild, crispy texture and is often used in salads. Its color is either red or reddish-purple. This vegetable comes in several varieties, including New Red Fire lettuce, Red Sails lettuce, Redina lettuce, Galactic lettuce and Benito lettuce.

## STORAGE

- Store lettuce ideally as close to 32 °F as possible with a relative humidity of 98-100% and some air circulation. Lettuce stored at refrigeration temperatures closer to 41 °F and below has an approximate shelf life of 5 days.
- Store, hold and serve lettuce at 41 °F degrees or below at all times. Do not allow direct contact with ice at any time during storing, handling or serving.
- Do not freeze lettuce. Do not store lettuce in dry storage areas.
- Store lettuce in air tight containers for maximum shelf life.
- Store lettuce away from ethylene gas producing items such as apples, grapes and berries because lettuce is extremely sensitive to ethylene and will develop russet spotting and soft rot within 24 hours.
- Use lettuce as soon as possible because it is a very perishable product. Avoid using leafy greens with visible signs of decay or damage. Remove unusable portions or discard entire head.



## + BENEFITS

Red leaf lettuce is low in sodium and calories, and generally healthier to eat than green lettuce, providing a lot of vitamin A, vitamin K and potassium.

### Talking to Students about Vitamin A

Vitamin A has many functions, the most notable being its role in maintaining good vision.

## ✓ SELECTION

- When selecting red leaf lettuce for meal preparation, choose a head that has vibrant colors, no black or brown spots, and healthy-looking leaves.

## PREPARATION

- Chop off the red leaf lettuce stalk's flat end and throw the end away. Remove and discard the outer two leaves and any damaged or wilted leaves. Just prior to serving, wash lettuce under cold running water. Do not immerse or allow to soak in water. Place clean leaves on a layer of paper towels to dry. USDA recommends not washing lettuce that has been labeled pre-washed.

## 🍴 TASTING TIP

Be a good role model by eating new foods with children.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# LA COSECHA DEL MES

# LECHUGA MORADA

## FEBRERO

La lechuga morada tiene una textura suave y crujiente y con frecuencia se la utiliza en ensaladas. Su color es rojo o entre rojizo y púrpura. Existen diversas variedades de esta verdura, incluidas New Red Fire, Red Sails, Redina, Galactic y Benito.

## CONSERVACIÓN

- Preferentemente, guarde la lechuga a una temperatura lo más cercana posible a los 32° F, con una humedad relativa de entre el 98% y el 100% y algo de circulación de aire. La lechuga que se conserva a temperaturas de refrigeración cercanas a los 41° F e inferiores tienen una vida útil aproximada de 5 días.
- Guarde, conserve y sirva la lechuga a 41° F o por debajo de esa temperatura en todo momento. No permita el contacto directo con el hielo al guardarla, manipularla o servirla.
- No congele la lechuga. No guarde la lechuga en áreas de almacenamiento en seco.
- Guarde la lechuga en recipientes herméticos para lograr su máxima vida útil.
- Guarde la lechuga lejos de frutas que producen gas etileno, como manzanas, uvas y frutos rojos, ya que la lechuga es extremadamente sensible al etileno y le saldrán manchas de color café rojizo y comenzará a descomponerse dentro de las 24 horas.
- Utilice la lechuga lo antes posible dado que es un producto muy perecedero. Evite usar la verdura de hoja verde con signos visibles de deterioro o daño. Quite las partes que no se pueden usar o deseche todo el cogollo.



## + BENEFICIOS

La lechuga morada es baja en sodio y en calorías, y por lo general es más saludable que la lechuga verde. Proporciona mucha vitamina A, vitamina K y potasio.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina A

La vitamina A tiene muchas funciones, la más importante es el mantenimiento de una buena visión.

## ✓ SELECCIÓN

- Cuando seleccione lechuga morada para preparar una comida, elija una planta que tenga el cogollo de color fuerte, sin puntos negros o café, y hojas que se vean saludables.

## PREPARACIÓN

- Corte el extremo del tallo de la lechuga morada y deséchelo. Retire y deseche las dos hojas de la parte exterior y cualquier hoja que esté dañada o marchita. Lave la lechuga con agua corriente fría justo antes de servirla. No sumerja la lechuga en agua ni la deje en remojo. Coloque las hojas limpias sobre toallas de papel para que se sequen. El USDA recomienda no lavar la lechuga cuya etiqueta indica que está prelavada.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Dé un buen ejemplo al comer alimentos nuevos con los niños.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org



# HARVEST OF THE MONTH

# BUTTON MUSHROOMS

MARCH

Button mushrooms are a fairly popular, low-calorie food eaten raw or cooked, and frequently added as part of a larger meal.

## STORAGE



- If you want to keep mushrooms for more than a couple days, wrap them in paper towels and put them in a perforated plastic bag.
- If you do not have perforated plastic bags, put them in a bowl on a paper towel and cover the bowl with plastic wrap that you've punctured holes in.
- The goal is to keep the mushrooms' natural moisture in and keep the excess moisture out.
- Store in the refrigerator at 32-36°F, 90-98% relative humidity.



## + BENEFITS

Mushrooms are low in calories, fat-free, cholesterol-free and low in sodium, while providing key nutrients, including selenium, potassium, riboflavin, niacin, vitamin D and more.

### Talking to Students about Vitamin D

Vitamin D works with calcium and phosphorus to keep bones strong.

## ✓ SELECTION

- Look for mushrooms with a fresh, smooth appearance, free from major blemishes, with a dry (not dried) surface.
- A closed veil (the thin membrane under the cap) indicates a delicate flavor; an open veil means a richer flavor.

## PREPARATION

- Gently wipe mushrooms with a damp cloth or soft brush to remove particles. Or, rinse quickly with cold water; immediately pat dry with paper towels.
- Never soak mushrooms; they are porous and absorb water.
- There is no need to peel mushrooms. The only trimming they may need is the stem end, if it's dry.

## 🍴 TASTING TIP

Try offering children one new food at a time.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# CHAMPI- ÑONES

## MARZO

Los champiñones son un alimento bastante popular, bajo en calorías, que se puede comer crudo, cocido o como ingrediente de otra comida.

## CONSERVACIÓN



- Si desea que los champiñones se mantengan durante más de un par de días, envuélvalos en toallas de papel y colóquelos en una bolsa plástica perforada.
- Si no tiene bolsas plásticas perforadas, colóquelos en un recipiente sobre una toalla de papel. Cubra el recipiente con papel film y haga agujeros en éste.
- El objetivo es mantener la humedad natural de los champiñones y no permitir la humedad en exceso.
- Guarde en el refrigerador a una temperatura de entre 32° y 36° F, con un 90% a 98% de humedad relativa.



## + BENEFICIOS

Mushrooms are low in calories, fat-free, cLos champiñones son bajos en calorías, no contienen grasas, no contienen colesterol y son bajos en sodio. Asimismo, proporcionan nutrientes clave, incluidos selenio, potasio, riboflavina, niacina, vitamina D y más.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina D

La vitamina D trabaja con el calcio y el fósforo para mantener los huesos fuertes.

## ✓ SELECCIÓN

- Busque los champiñones que tengan una apariencia fresca y suave, sin manchas importantes, con una superficie seca (no reseca).
- Un velo cerrado (la membrana fina que se encuentra debajo del sombrero) indica un sabor delicado; un velo abierto indica un sabor más fuerte.

## PREPARACIÓN

- Limpie los champiñones suavemente con un paño húmedo o un cepillo suave, para remover cualquier partícula. También puede enjuagar rápidamente con agua fría y secar con suaves golpecitos utilizando toallas de papel.
- Nunca ponga los champiñones en remojo: son porosos y absorben el agua.
- No hay necesidad de pelar los champiñones. Sólo es posible que se necesite recortar el extremo del pie, si el mismo está seco.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Intente ofrecer a los niños un alimento nuevo por vez.



# HARVEST OF THE MONTH

# BROCCOLI

APRIL

Broccoli belongs to the Cruciferae family, which also includes cauliflower, cabbage, bok choy and Brussels sprouts. The vegetable family name comes from the shape of the flowers, whose four petals resemble a cross.

## STORAGE

- To achieve maximum shelf life, store at 32°F with 95% relative humidity. These conditions will help broccoli last for up to four weeks.
- Broccoli stored at 39-41°F will have an approximate shelf life of 5 days.
- Do not store broccoli in dry storage.
- To store, mist the broccoli heads, wrap loosely in damp paper towels and refrigerate. Use within 2 to 3 days.
- Do not store broccoli in a sealed plastic bag.
- Raw broccoli needs air and a perforated plastic bag is recommended.
- Cooked broccoli should be covered and refrigerated. Use within 3 days.



## + BENEFITS

Broccoli is a great source of vitamin K, vitamin C and folate. It is also a very good source of dietary fiber, pantothenic acid, vitamin B6, manganese, phosphorus, vitamin A and potassium.

### Talking to Students about Vitamin K

Vitamin K is necessary for the synthesis of proteins involved in blood clotting and for regulating blood calcium levels.

## ✓ SELECTION

- Although readily available year-round, the prime time for fresh broccoli is October through April.
- When selecting broccoli, look for lively green leaves and firm, thin stalks.
- Thick stalks will be woody and indicate aging.

## PREPARATION

- Broccoli can be eaten raw, but blanching it quickly in boiling water can give it a more crisp-tender texture and enhance its flavor.
- Broccoli can also be boiled, steamed, sautéed or roasted.

## 🍴 TASTING TIP

Avoid forcing children to try new foods.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)





# HARVEST OF THE MONTH

# BRÓCOLI

APRIL

Broccoli belongs to the Cruciferae family, which also includes cauliflower, cabbage, bok choy and Brussels sprouts. The vegetable family name comes from the shape of the flowers, whose four petals resemble a cross.

## CONSERVACIÓN



- Para obtener la duración máxima, guarde el brócoli a 32° F con un 95% de humedad relativa. Estas condiciones ayudarán al brócoli a durar hasta cuatro semanas.
- El brócoli que se conserva a una temperatura entre 39° y 41° F tendrá una duración aproximada de 5 días.
- No guarde el brócoli en áreas de almacenamiento en seco.
- Para guardarlo, rocíe la cabeza del brócoli con agua, envuélvala en toallas de papel sin que quede demasiado apretada y refrigere. Utilícelo dentro de los 2 a 3 días.
- No guarde el brócoli en una bolsa plástica al vacío.
- El brócoli crudo necesita aire, por lo que se recomienda una bolsa plástica perforada.
- El brócoli cocido se debería cubrir y refrigerar. Utilícelo dentro de los 3 días.



## + BENEFICIOS

El brócoli es una gran fuente de vitamina K, vitamina C y folato. También es una muy buena fuente de fibra alimentaria, ácido pantotéico, vitamina B6, manganeso, fósforo, vitamina A y potasio.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina K

La vitamina K es necesaria para la síntesis de las proteínas involucradas en la coagulación sanguínea y para regular los niveles de calcio en la sangre.

## ✓ SELECCIÓN

- Si bien está disponible todo el año, la mejor época para conseguir brócoli fresco es entre octubre y abril.
- Cuando elija el brócoli, busque que tenga hojas de un color verde vivaz y tallos delgados y firmes.
- Los tallos gruesos serán leñosos e indican que el brócoli es viejo.

## PREPARACIÓN

- El brócoli se puede comer crudo, pero blanquearlo rápidamente en agua hirviendo puede darle una textura más fresca y tierna y realzar su sabor.
- El brócoli también se puede hervir, cocinar al vapor, saltear o asar.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Evite forzar a los niños a probar comidas nuevas.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)

# HARVEST OF THE MONTH

# BLUE-BERRY

MAY

Blueberries are plump, juicy and sweet berries that grow on bell-shaped, white, pale pink or red flowers. They are pale greenish at first, then reddish-purple, and finally, dark purple when ripe.

## STORAGE

- Store in a single layer at 32-36°F, 90-98% relative humidity.
- Blueberries should be stored soon after purchase in a sealed air-tight container to keep out moisture and other contaminants.
- Do not rinse your blueberries until immediately before use. This is a vital part of extending the shelf life of blueberries.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**COMMISSIONER SID MILLER**

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



## + BENEFITS

Blueberries are a very good source of vitamin K, vitamin C and manganese. Blueberries are also a good source of fiber and copper.

### Talking to Students about Fiber

Fiber is a carbohydrate that promotes digestive health.

## ✓ SELECTION

- When purchasing blueberries, select those that are firm, plump, "dusty" blue in color and uniform in size.

## 🧺 PREPARATION

- Fresh berries are fragile and should be washed carefully and then gently patted dry if they are not organic.
- Wash berries just prior to use to not prematurely remove the protective bloom visible on the skin's surface.
- When using frozen berries in recipes that do not require cooking, thaw well and drain prior to using.
- Blueberries retain their maximum amount of nutrients and their maximum taste when they are enjoyed fresh and not prepared in a cooked recipe. That is because their nutrients suffer damage when exposed to temperatures (350°F/175°C and higher) used in baking.

## 🍴 TASTING TIP

Let children choose which new foods to try.



Updated 1/12/2022  
[www.SquareMeals.org](http://www.SquareMeals.org)

# LA COSECHA DEL MES

# ARÁNDANOS

MAYO

Los arándanos son frutas firmes, jugosas y dulces que crecen en flores con forma de campana de color blanco, rosa pálido o rojo. Al principio los arándanos son de un color verdoso pálido, luego se vuelven de un color entre rojizo y púrpura y, finalmente, cuando maduran, adoptan un color púrpura oscuro.

## CONSERVACIÓN

- Guarde en una sola capa a una temperatura entre 32° y 36° F, con un 90% a 98% de humedad relativa.
- Los arándanos se deben guardar apenas se compran en un recipiente hermético para mantenerlos alejados de la humedad y de otros contaminantes.
- No enjuague los arándanos hasta inmediatamente antes de su uso. Esto es esencial para prolongar la vida útil de los arándanos.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



## + BENEFICIOS

Los arándanos son una muy buena fuente de vitamina K, vitamina C y manganeso. También son una buena fuente de fibra y cobre.

### Hablar con los alumnos sobre la fibra

La fibra es un carbohidrato que promueve la salud digestiva.

## ✓ SELECCIÓN

- Cuando compre arándanos, elija aquellos que se vean firmes, redondos, de color azul "grisáceo" y de tamaño uniforme.

## 🧺 PREPARACIÓN

- Los arándanos frescos son frágiles. Se los debe lavar cuidadosamente y luego secar con golpecitos suaves si no son orgánicos.
- Lávelos justo antes de su uso para no quitar antes de tiempo la capa protectora visible en la superficie de la piel.
- Cuando utilice arándanos congelados en recetas que no requieran cocción, descongélelos bien y séquelos antes de usar.
- Los arándanos mantienen la cantidad máxima de nutrientes y su mejor sabor cuando se los consume frescos y no dentro de una receta que requiera cocción. Ello se debe a que sus nutrientes sufren daños cuando se los expone a las temperaturas que se utilizan al cocinar (350° F/ 175° C y superiores).

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Permita que los niños elijan qué alimentos nuevos desean probar.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org



# HARVEST OF THE MONTH

# PEACH

## JUNE

Peaches are stone fruits. Stone fruits have large pits in their centers. Peaches are known by their yellow and red fuzzy skins. Peaches grow at their best from June through the end of August.

## STORAGE

- Peaches last around four days, possibly longer if you refrigerate them in a plastic bag.
- Do not wash peaches until ready to use.



## + BENEFITS

Peaches are a rich provider of vitamin A, beta-carotene, and vitamin C. The peach's nutrients help maintain vision, a healthy nervous system, and healthy skin, bones and teeth.

### Talking to Students about Vitamin A

Vitamin A has many functions, the most notable being its role in maintaining good vision.

## ✓ SELECTION

- A ripe peach will have a pleasingly sweet fragrance.
- Look for a creamy gold to yellow under color.
- The red or "blush" of a peach is an indication of variety, not ripeness.
- Peaches should be soft to the touch but not mushy.
- Don't squeeze peaches; they bruise easily.

## 🧺 PREPARATION

- Wash peaches before eating or using them.
- To remove the stone, cut into the peach near the top until the tip of the knife hits the stone, then cut lengthwise around the stone.
- Gently hold both halves of the peach and twist in opposite directions to pull it apart.
- Put one side down and then loosen the stone from the peach flesh with a knife or your finger.

## 🍴 TASTING TIP

Continue offering a variety of new foods for children to try.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# LA COSECHA DEL MES

# DURAZ- NOS

JUNIO

Los duraznos son frutas con carozo (hueso). Las frutas con carozo tienen un carozo grande en el centro. A los duraznos se los conoce por su piel aterciopelada de color amarillo y rojo. La mejor época para los duraznos es entre junio y finales de agosto.

## CONSERVACIÓN

- Los duraznos duran alrededor de cuatro días, posiblemente más si usted los refrigera en una bolsa plástica.
- No lave los duraznos hasta tanto vaya a utilizarlos.



## + BENEFICIOS

Los duraznos contienen mucha vitamina A, betacaroteno y vitamina C. Los nutrientes que contiene el durazno ayudan a mantener la visión, un sistema nervioso saludable y piel, huesos y dientes sanos.

### Hablar con los alumnos sobre la vitamina A

La vitamina A tiene muchas funciones, la más importante es el mantenimiento de una buena visión.

## ✓ SELECCIÓN

- Un durazno maduro tendrá una fragancia gratamente dulce.
- Busque un color crema entre dorado y amarillo.
- El color rojo o rojizo en un durazno indica variedad, no madurez.
- Los duraznos deberían ser suaves al tacto pero no blandos.
- No apriete los duraznos, se magullan fácilmente.

## 🛒 PREPARACIÓN

- Lave los duraznos antes de comerlos o utilizarlos.
- Para quitar el carozo, haga un corte en el durazno cerca de la parte superior, hasta que la punta del cuchillo toque el carozo, luego haga un corte longitudinal alrededor del carozo.
- Sostenga suavemente las dos mitades del durazno y gírelas en sentido opuesto para separarlas.
- Retire el carozo del durazno con un cuchillo o con su dedo.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Continúe ofreciendo distintos alimentos nuevos a los niños para que prueben.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org

# HARVEST OF THE MONTH

# CHERRY TOMATO

JULY

Cherry tomatoes are a small, bite-sized variety of tomatoes. Most are red, but some are yellow, green or black.

## STORAGE

- Store ripe cherry or grape tomatoes at 45 to 60° F with a relative humidity of 95%. These are ideal conditions and tomatoes will be acceptable for up to 10 days. Tomatoes stored at refrigeration temperatures below 41° F will have approximate shelf life of 5 days. Tomatoes stored at temperatures lower than 75° F will have an approximate shelf life of 1 to 2 days. Storing tomatoes above 75° F is not recommended.
- Store fresh ripe tomatoes in a cool, dark place, stem-side down and use within a few days.
- Refrigeration nullifies flavor and turns the tomato flesh mealy. If you must refrigerate, take the tomatoes out about 30 minutes before using them to return them to room temperature.
- Store tomatoes away from ethylene gas sensitive produce such as lettuce and other leafy greens. Tomatoes are ethylene producers and may cause damage and reduce shelf life.



## + BENEFITS

Cherry tomatoes are a very good source of vitamin A, vitamin C, vitamin K, potassium and manganese. Cherry tomatoes also contain lycopene, an antioxidant that may lower the risk of certain diseases caused by cellular damage.

### Talking to Students about Lycopene

Lycopene is a bright red pigment that acts as an antioxidant in the body.

## ✓ SELECTION

- When selecting tomatoes at the market, use your nose. Smell the blossom (not stem) end. The most flavorful ones will have a rich aroma.
- The skin should be taut and not shriveled.

## 🧺 PREPARATION

- Wash tomatoes under running water that is 10 degrees warmer than the tomatoes to prevent infusion of potential bacterial contaminants.
- Due to their size, cherry tomatoes are better for salads and various cooked dishes, rather than as a dressing for sandwiches.
- Cherry tomatoes can be squashed, pickled, sauced or blended into various hot or cold soups.

## 🍴 TASTING TIP

Share a fun fact with children when sampling new food items.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.  
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022  
www.SquareMeals.org



# LA COSECHA DEL MES

# TOMATES CHERRY

JULIO

Los tomates cherry son una variedad de tomates pequeños, del tamaño de un bocado. La mayoría es de color rojo, pero algunos son amarillos, verdes o negros.

## CONSERVACIÓN

- Guarde los tomates cherry o tomates uva entre 45° y 60° F, con una humedad relativa del 95%. Estas son condiciones ideales, y los tomates se conservarán durante un máximo de 10 días. Los tomates que se conservan a temperaturas de refrigeración inferiores a los 41° F tendrán una duración aproximada de hasta 5 días. Los tomates que se conservan a temperaturas inferiores a los 75° F tendrán una duración aproximada de 1 a 2 días. No se recomienda guardar los tomates por encima de los 75° F.
- Guarde los tomates maduros frescos en un lugar fresco y oscuro, con la parte del tallo hacia abajo, y utilícelos dentro de los pocos días.
- La refrigeración anula el sabor y deja la carne del tomate harinosa. Si debe refrigerarlos, sáquelos del refrigerador aproximadamente 30 minutos antes de usarlos para que tomen temperatura ambiente.
- Guarde los tomates lejos de productos sensibles al gas etileno, como la lechuga y otras verduras de hoja verde. Los tomates producen etileno y pueden provocar daños y reducir la vida útil de otros productos.



## + BENEFICIOS

Los tomates cherry son una muy buena fuente de vitamina A, vitamina C, vitamina K, potasio y manganeso. Los tomates cherry también contienen licopeno, un antioxidante que puede disminuir el riesgo de contraer determinadas enfermedades provocadas por el daño celular.

Hablar con los alumnos sobre el licopeno

El licopeno es un pigmento rojo brillante que actúa como antioxidante en el organismo.

## ✓ SELECCIÓN

- Cuando seleccione tomates en el mercado, use su olfato. Huela el extremo superior del tomate (no el tallo). Los más sabrosos tendrán un delicioso aroma.
- La piel del tomate debe estar tirante y no arrugada.

## PREPARACIÓN

- Lave los tomates con agua corriente que esté 10 grados más cálida que los tomates, para evitar la infusión de posibles contaminantes bacterianos.
- Debido a su tamaño, los tomates cherry son mejores para ensaladas y diversos platos cocidos, en lugar de aderezo para sándwiches.
- Los tomates cherry se pueden consumir en jugo, encurtidos, en salsa o combinados en diversas sopas calientes o frías.

## 🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Comparta un dato curioso con los niños cuando prueben nuevos alimentos.



Food and Nutrition Division  
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.  
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022  
www.SquareMeals.org