

MAYO 2024 | BAYAS

# COSECHA DEL MES

QUALITYCAREFORCHILDREN.ORG

## ¡SABIAS QUE!

¡Georgia es conocida como el estado del durazno, pero los arándanos son la fruta número uno producida aquí! Los agricultores de Georgia también cultivan fresas, moras y otras bayas. Puedes encontrar bayas locales desde mediados de abril hasta julio, puedes encontrar una granja para recoger las tuyas aquí. Las bayas frescas son deliciosas solas, o como topping en ensaladas, yogur y cereal, y mezcladas en la masa de panqueques o muffins.



## ACTIVIDAD FAMILIAR! EL GRANJERO DICE



Mayo es el Mes Nacional de la Aptitud Física y el Deporte. Los niños que son activos aprenden, duermen y se sienten mejor. Haz que tu familia se mueva con un juego activo de El Granjero Dice. Utiliza frases como "correr por la siembra de arándanos", "agacharse para plantar semillas" y "saltar como un conejito en el jardín".

## RECETA FAMILIAR AGUA INFUNDIDA CON BAYAS

¡Necesitamos más agua cuando hace calor y estamos siendo activos! Saborizar el agua de forma natural con frutas y hierbas es una excelente manera de mantenerse hidratado. Prueba una de estas combinaciones:

- Arándanos y rodajas de limón
- Fresas y albahaca fresca
- Moras y menta fresca

### Preparación:

1. Agrega las frutas y hierbas a una jarra o vasos. Usa una cuchara o pajita para aplastarlas un poco y sacar algunos de los jugos naturales.
2. Agrega agua y hielo. Disfruta de inmediato, o para un sabor más fuerte, déjalo en el refrigerador durante aproximadamente una hora antes de beberlo.

