

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.

