

# COSECHA DEL MES CALABAZAS



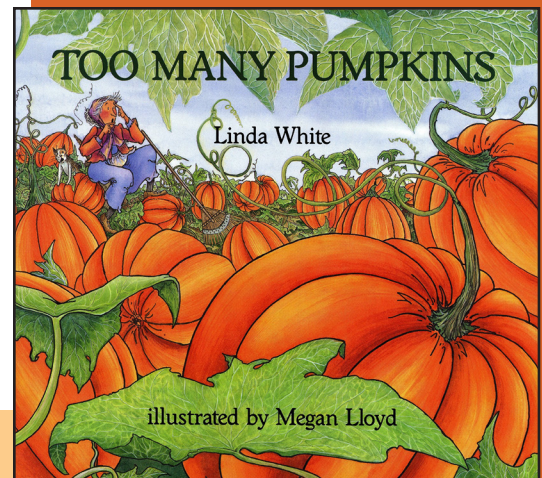
"Give them pumpkin  
to talk about."

## ¿POR QUÉ DEBERÍA COMER CALABAZAS FRESCAS?

Son ricas en fibra, vitaminas A y B, potasio, hierro y proteínas, la calabaza es increíblemente saludable. Sus nutrientes pueden estimular su sistema inmunológico, proteger su vista y promover la salud del corazón y la piel.

## ¿PARA LEER!

Demasiadas Calabazas  
por Linda White



## ¿PARA HACER!

### AVENA DE PASTEL DE CALABAZA EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 taza de leche de coco
- 1 ½ taza de calabaza enlatada
- 1 ½ cucharada de especias para pastel de calabaza
- ½ taza de jarabe de arce puro (maple)
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal marina



- Cubra el interior de la olla de cocción lenta con aceite de coco derretido.
- Agregue todos los ingredientes a la olla de cocción lenta, revolviendo para combinar.
- Tape y cocine a fuego lento por 8 horas.

[www.superhealthykids.com/recipes/slow-cooker-pumpkin-pie-oatmeal/](http://www.superhealthykids.com/recipes/slow-cooker-pumpkin-pie-oatmeal/)

Cuando una calabaza enorme cae de un camión y se estrella en el jardín de Rebecca, ella echa tierra sobre los pedazos. Entonces esos pedazos de Calabaza brotan y Rebecca encuentra un mar de calabazas en su jardín.

Compra el libro aquí:  
<https://amzn.to/3fy8U2o>

¿Quieres más libros para leer?  
Revisa nuestra lista mensual de libros:

[www.qualitycareforchildren.org/hompumpkins2020](http://www.qualitycareforchildren.org/hompumpkins2020)