

DULCE CEREZA

Cerecitas!!! ya terminaron de cosecharnos.

Algunas estábamos maduras y otras muy altas.

Pero los canastos, no daban abasto, con todas mis amigas bien llenitos quedaron.

Ahora a la mesa y a disfrutar!!!





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

noviembre

■ 20 Día de la Soberanía Nacional. Feriado trasladable

■ 18 Día de la Protección de la Naturaleza



HABAS

Pertenecen a la especie *Vicia faba L.*, de la familia de las Leguminosas. Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce en la primavera.

lunes 1

martes 2

miércoles 3

jueves 4

estacionalidad

¿cuáles son las hortalizas en noviembre?

chaucha, zapallito italiano y redondo, pimiento, cebolla, zanahoria, papa, batata, arveja, repollo, acelga, espárrago, alcaucil, habas

HABAS

Muy completas y nutritivas por su contenido en vitaminas y minerales, son consideradas la legumbre de los deportistas. Pueden usarse como guarnición, plato fuerte -guisos, tortillas, ricos salteados con huevo y jamón- o en diferentes rellenos.

viernes 5

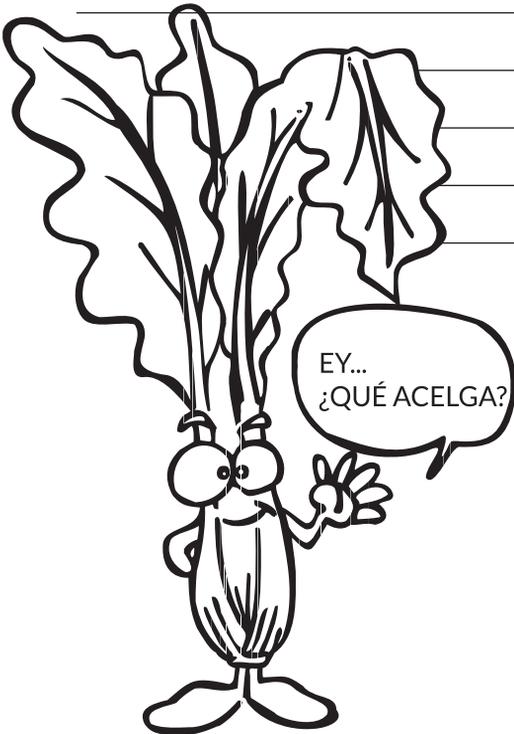
sábado 6

SI PUEDES SOÑARLO
PUEDES HACERLO

noviembre

domingo 7

lunes 8



Se la conoce con varios nombres: acelga Suiza, remolacha de hoja, armuelle beta y remolacha espinaca.

Añaná

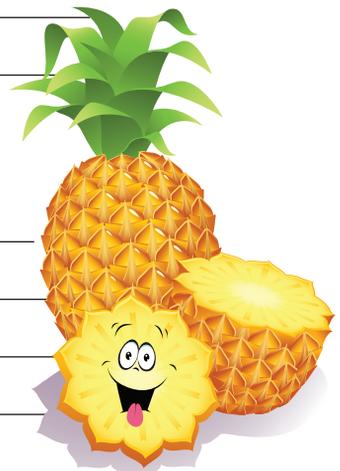
Fruta originaria de Brasil. Por su importante aporte de vitamina C previene la formación de placa bacteriana y protege las encías de enfermedades.

De época estival, muy presente en las mesas navideñas.

martes 9

miércoles 10

jueves 11



Dato: conocido también como piña, ananá significa en portugués "fruta excelente". Fue introducido en la Península Ibérica en el siglo XVI, por los conquistadores españoles.

viernes 12

sábado 13



Se consume fresco en rodajas rociadas con jugo de naranja y azúcar. También en licuados y ensaladas de frutas y ricos pinchos.

Tomillo

Planta aromática que se emplea para dar sabor a salsas, pescados, carnes, quesos y conservas.

Nombre científico: *Thymus*.

Pertenece a la familia de las *Lamiaceae*.

domingo 14

lunes 15

estacionalidad

¿cuáles son las frutas en noviembre?

banana, cereza, frutilla, damasco

martes 16

miércoles 17

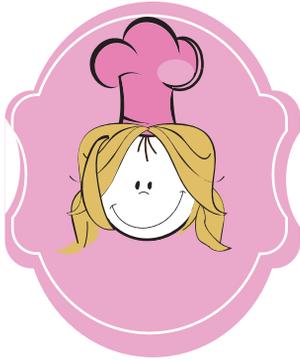
jueves 18



Acelga

Vegetal de hojas grandes, con tallos planos y anchos que se parece al apio.

Rica en vitamina A, importante para mantener la piel sana, buena visión, cabello saludable y huesos fuertes. Se come en tartas, buñuelos, empanadas o salteada con huevo.



helado de frutillas

Ingredientes

1kg de frutillas
1 vaso de jugo de naranja
1/2 vaso de azúcar

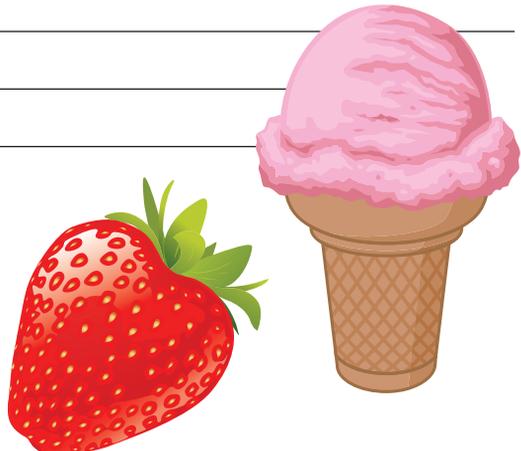
Preparación

Quitarles el cabo a las frutillas y cortalas en rodajas. Colocar el jugo con el azúcar y revolver. Llevar al freezer hasta congelar. Dejar reposar una hora fuera de la heladera. Mixear y servir.



viernes 19

sábado 20



frutillas

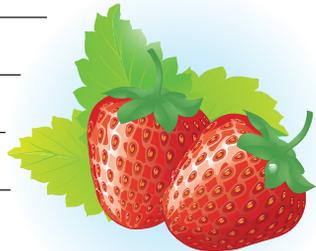
Baja en calorías, ayudan a prevenir el sobrepeso, la obesidad y numerosas enfermedades.

Fuente de nutrientes, aumenta las defensas del organismo por su aporte en vitamina C.

domingo 21

lunes 22

martes 23



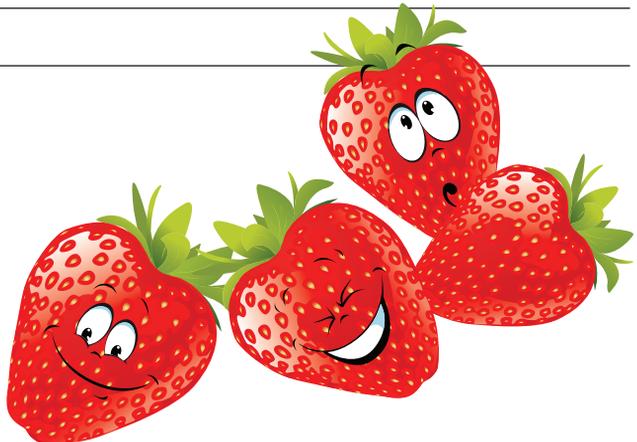
noviembre

Cómo prepararlas

Lavá las frutillas, retírales el cabito y cortalas a lo largo. Rociar con el jugo de limón o naranja y espolvorear con azúcar. Acompañar con crema chantillí. Es muy fácil!!

miércoles 24

jueves 25



viernes 26

sábado 27

domingo 28

¿Sabías qué?

La **col rizada** o **kale**, como es conocida popularmente, proviene de la familia de las *crucíferas* como el brócoli y la coliflor.

Considerada una de las hortalizas más saludables del planeta, es muy fácil de incorporar a la alimentación diaria. Seleccioná las hojas de menor tamaño que son más tiernas y añadilas a ensaladas, sopas, jugos e incluso como ingrediente de ricos sándwiches.

Otra opción es cortar hojas y tallos y cocinarlas al vapor durante 5 minutos.

noviembre

lunes 29

martes 30

Kale

Los **chips** es una forma óptima para que lo coman los chicos. **Como prepararlos:** lavar y secar bien, rociarlo con aceite de oliva y cocinar 10 minutos en horno precalentado. Quedan crocantes y sabrosos.

Si lo consumís crudo, como es una hoja dura, se recomienda frotarla con limón un rato antes de servirlo.

Otra opción, cortarlo en tiras finas y acompañarlo de garbanzos o arroz.

Aprende a Compostar

NOVIEMBRE

Sabías que el compostaje es un proceso de transformación de la materia orgánica para obtener compost, un abono natural para plantas y cultivos. Esta acción la podés realizar en tu casa, utilizando una compostera, esto es un recipiente de alambre tejido, una maceta grande de cemento con drenaje o una caja de madera.

Dentro de ella se genera un ecosistema donde habitan muchos insectos y microorganismos (organismos pequeños como bacterias) que ayudan a transformar los desechos orgánicos en tierra. Tené en cuenta que la compostera sirve para retener la mezcla y mantenerla aireada y húmeda.

Para que la preparación salga bien, agregá los desechos orgánicos -restos de frutas y verduras, cáscaras de huevos, saquitos de té y café, yerba, toallitas de papel, diarios- y las hojas de los arboles (los dos elementos principales del compost) en proporciones similares.

La mezcla no debe estar ni muy húmeda, ni muy seca. Si sobra agua, mezclá o agregá hojas. Si falta agua, regar. El agua es muy importante para mantener la vida de aquellos que nos ayudan a compostar.

La aireación se consigue removiendo la mezcla una vez por semana. Recordá que el oxígeno es muy importante para que el ecosistema pueda respirar bien.

¿Cuándo está listo el compost?. Dependiendo de diferentes factores (humedad, materiales añadidos) en un período que va desde los 3 a los 12 meses. Identificás un compost maduro porque el color es café oscuro, sin olor fuerte (huele a bosque), no hay gusanos y en la pila no se observa ningún resto de material. Es todo similar.