



ACTIVIDAD: LANZAMIENTO DE BELLOTAS

Use la plétora de bellotas que han caído este otoño para hacer un juego divertido. Usted puede hacer sus propios objetivos o simplemente use cubetas con valores de puntos asignados. Quienquiera que consiga más bellotas, gana.

PLANTA DEL MES: BRÓCOLI (*BRASSICA OLERACEA* VAR. *ITALICA*)

El brócoli, una cosecha de temporada fresca, es una planta fácil de cultivar en la estación de otoño. Emparentado con la coliflor, el repollo y la col rizada, el brócoli se conoce por su alto valor nutricional y propiedades anticancerígenas según la Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society, en inglés). Para obtener mejores resultados, el brócoli se debe cultivar en suelos fértiles, bien drenados y que tengan una textura que vaya desde marga arenosa hasta arcilla limosa. La variedad que se cultiva bien en Carolina del Norte es Packman Hybrid (variedad estándar).

RECETA: BATATAS ASADAS

Ingredientes

- 2 a 3 batatas medianas, peladas
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
- ½ cucharadita (2.15 gramos) de curry en polvo
- ¼ cucharadita (1 gramo) de comino molido
- ⅛ cucharadita (0.2 gramos) de clavo molido
- ½ cucharadita (3 gramos) de sal
- Pimienta (al gusto)

Instrucciones

- Precaliente el horno a 425°F (220°C) grados.
- Corte las batatas a lo largo por la mitad; corte cada mitad en seis cuñas de batatas.
- Combine las cuñas de batatas, el aceite de oliva y las especias en un bol/cuenco. Mezcle ligeramente para cubrir las.
- Coloque las cuñas de batatas en una sola capa en una bandeja de hornear. Hornee hasta que estén muy tiernas.
- Sirva caliente.