



ACTIVIDAD: CAMINATA DEL PINGÜINO

Para la caminata del pingüino, convierta esta actividad cautivadora en una carrera divertida o inténtelo una persona a la vez. Para esta actividad cada persona necesitará una pelota, como también una línea de partida y una de meta. Cada persona necesitará sostener la pelota entre sus rodillas y andar como un pingüino. ¡Quien llegue primero a la meta, gana!

PLANTA DEL MES: ABETO DE FRASER (ABIES FRASERI)

Según la Asociación de Árboles de Navidad de Carolina del Norte (North Carolina Christmas Tree Association, en inglés), la industria de árboles de Navidad de Carolina del Norte ocupa el segundo lugar en la nación en cuanto al número de árboles cosechados cada año. De los árboles de Navidad, el abeto de Fraser es el más reconocido y asociado en la región y representa más del 99,4% de todas las especies cultivadas en Carolina del Norte. Las temperaturas más frías son las mejores para crecer, por lo que las montañas de Carolina del Norte son perfectas para cultivarlas. Además, el abeto de Fraser de Carolina del Norte es el árbol de Navidad más popular en América del Norte y se exporta a todos los Estados Unidos e internacionalmente.

RECETA: ENSALADA DE COL RIZADA

Ingredientes

- 6 hojas grandes de col rizada, lavadas, y sacudidas del agua en exceso
- 2 cucharadas (30 ml) de jugo de limón fresco (de un medio limón)
- 2 cucharadas (27 ml) de aceite de oliva
- ¾ taza (97 gramos) de arándanos rojos secos
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- ¼ cucharadita (1.5 gramos) de sal kosher
- ¼ taza (22 gramos) de queso parmesano rallado

Instrucciones

- Arranque las hojas de los tallos de la col rizada agarrando la parte inferior de cada tallo y moviendo rápidamente su mano hacia arriba, a lo largo del tallo, con fuerza. Las hojas se desprenderán y dejarán atrás los tallos duros, los cuales podrá descartar.
- Amontone y junte las hojas en la tabla de cortar y use el cuchillo para cortar a través de la pila, de modo que termine con tiras finas de col rizada.
- Coloque el jugo de limón, el aceite, el ajo y la sal en el bol/cuenco grande, luego agregue la col rizada y mézclelo todo con las tenazas.
- Añada el queso parmesano, los arándanos rojos y sirva de inmediato.