

MIEL

¡Este mes, Nebraska Harvest of the Month destaca la miel! ¡La miel es un endulzante natural que se ha disfrutado durante miles de años! Si se almacena adecuadamente puede durar varios años. Se puede sustituir por azúcar en recetas de repostería utilizando una proporción de uno a uno. ¡Disfruta la miel sobre pan tostada, en productos horneados, barritas energéticas o salsas!



SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, COCINA

- Guarda la miel en un lugar fresco y seco y evita la luz solar directa y las fuentes de calor.
- Es natural que la miel se cristalice con el tiempo. Si tu miel se cristaliza, coloca el recipiente en agua tibia (que no exceda los 104°F o 40°C) para disolver los cristales suavemente.

VALOR NUTRICIONAL

La miel es un endulzante natural de alto contenido energético, lo que significa que una pequeña cantidad cuando se añade a nuestra dieta es muy útil. Los tipos de miel más oscuros, como la miel de trigo sarraceno, son ricos en antioxidantes que pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y la inflamación en el cuerpo. Por esta razón, la miel se utiliza a menudo en remedios naturales para la tos y el dolor de garganta.

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



Si bien la miel está disponible todo el año, su sabor y color pueden variar aunque las flores que las abejas hayan polinizado, lo que hace que cada lote sea único.

BARRAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Ingredientes:

- 1 taza de nueces, como nueces pecanas, anacardos, almendras, etc.
- 1 taza de avena tradicional
- ½ taza de pasas, o arándanos secos
- 2 cdas de semillas de chía
- ½ cda canela molida
- Pizca de nuez moscada molida
- ½ taza de mantequilla de cacahuete, O mantequilla de nuez alternativa
- ¼ taza de miel
- 1 cda de extracto de vainilla puro

Direcciones:

1. En el tazón de un procesador de alimentos grande, pulsa las nueces hasta que estén finamente molidas (¡pero detente antes de que comiencen a convertirse en mantequilla de nueces!). Agrega la avena, las pasas, las semillas de chía, la canela y la nuez moscada a las nueces; pulsa cinco pulsos (1 segundo cada uno) para combinar.
2. Agrega la mantequilla de maní, la miel y la vainilla a la mezcla; pulsa hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados, raspando los lados del recipiente según sea necesario. Raspa la mezcla en una fuente para hornear de 8 por 8 pulgadas; presiona firmemente hasta formar una capa uniforme. Tapa y refrigera durante dos horas o hasta que esté firme. Usa un cuchillo para cortar en barras. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador.



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

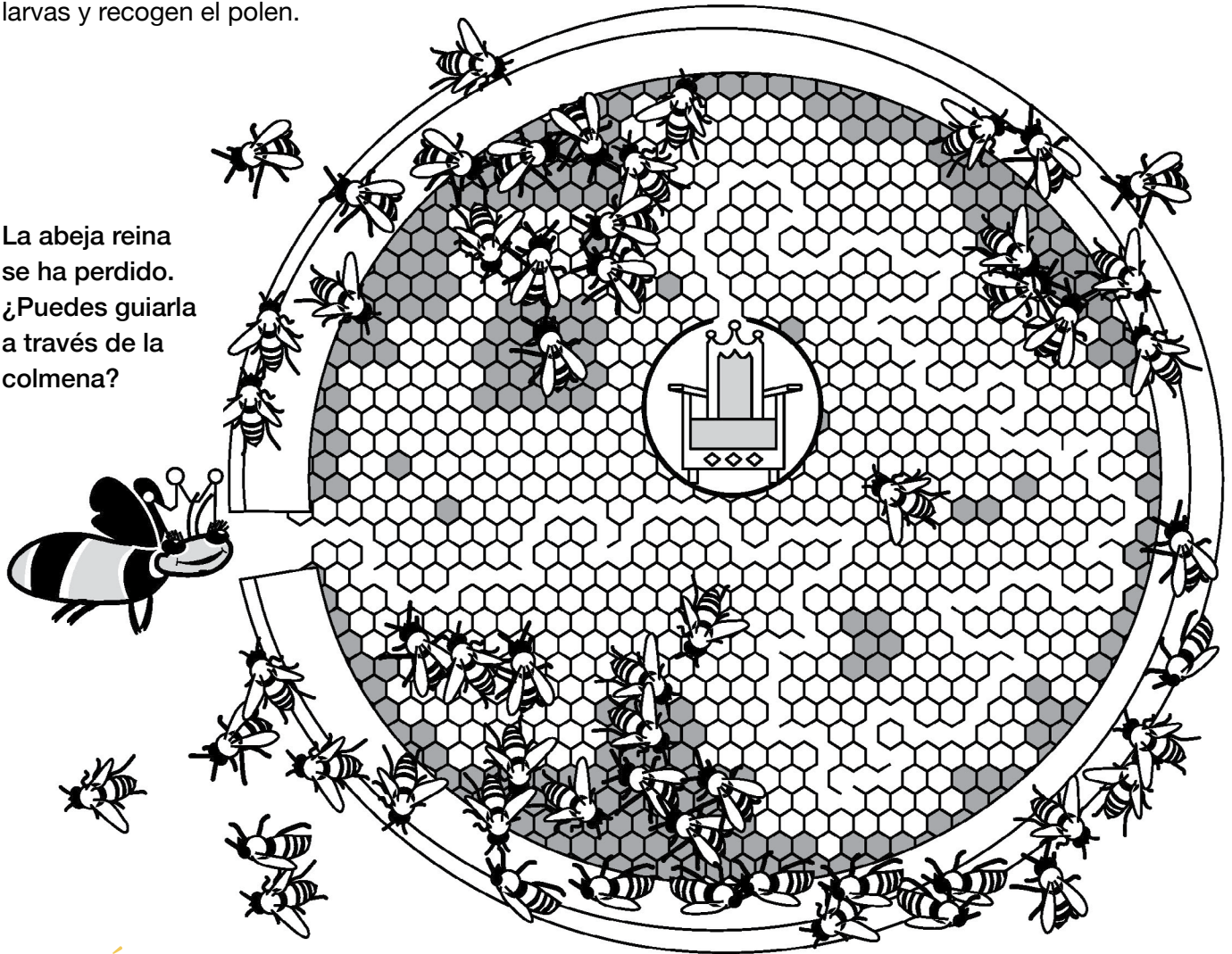


LA ACTIVIDAD DEL LABERINTO EL POLEN, LA ABEJA Y LA COLMENA

Las abejas son peludas y tienen una carga electrostática que hace que los granos de polen se peguen a sus cuerpos. Algunos tipos de abejas llevan el polen en una pequeña cesta situada en sus patas traseras.

Las abejas silvestres viven en colmenas que normalmente sólo tienen una entrada. Las colmenas están hechas de cera llamada panales que almacenan la miel y albergan a las abejas bebés, o larvas. Las abejas tienen muchos trabajos diferentes. Algunas trabajan dentro de la colmena mientras que otras trabajan fuera. Una colmena tiene una abeja reina que cría todas las abejas crías y es cuidada por cientos de abejas machos y miles de abejas obreras hembras que limpian la colmena, alimentan a las larvas y recogen el polen.

La abeja reina se ha perdido.
¿Puedes guiarla a través de la colmena?



SABÍAS QUE -

- Hay 20,000 especies conocidas de abejas.
- Las abejas son los únicos insectos que producen alimentos para los humanos.
- Las abejas vuelan un promedio de 13 a 15 millas por hora.
- Las abejas reinas ponen casi 2,000 huevos al día a un ritmo de 5 o 6 por minuto.
- Se ponen entre 175,000 y 200,000 huevos al año