

MENTA

¡La Harvest of the Month de este mes es la menta! Conocida por su sabor fresco y aroma refrescante, la menta es una hierba muy apreciada para todo, desde té y batidos hasta ensaladas y salsas. En Nebraska, la menta crece bien en los jardines de verano e incluso se puede cultivar en casa, en una ventana soleada. Con variedades como hierbabuena, menta con chocolate y menta con naranja, hay un tipo para cada gusto. No solo tiene un sabor delicioso, sino que además está repleto de nutrientes beneficiosos y aceites naturales. ¡Exploremos cómo cultivar, almacenar y disfrutar de esta refrescante hierba!

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Elige la menta con hojas de color verde brillante y fragantes, y evita los manojos con hojas amarillentas o marchitas.
- Guarda la menta fresca en un vaso con agua en la encimera o envuelta en una toalla de papel húmeda dentro de una bolsa de plástico en el refrigerador.
- Para un uso prolongado, congela la menta picada en cubiteras con agua o seca las hojas para preparar infusiones caseras.

VALOR NUTRICIONAL

La menta es rica en antioxidantes y contiene vitaminas A y C. También tiene propiedades antibacterianas y puede ayudar a promover la digestión y aliviar las náuseas leves.

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL

MAY JUN JUL AGO SEP



BATIDO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE Y MENTA

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- ½ taza de leche (o alternativa sin lácteos)
- 1 cda. de cacao en polvo
- 6 - 8 hojas de menta fresca
- ½ cda. de extracto de vainilla
- ½ taza de hielo
- Opcional: 1-2 cda. de miel o jarabe de arce para un toque más dulce

Direcciones:

1. Añade todos los ingredientes en la licuadora.
2. Bate hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
3. Prueba y ajusta el dulzor si es necesario.
4. Sirve inmediatamente, adorna con una hoja de menta si lo deseas.



APRENDE MÁS DE 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.



BÚSQUEDA DE LETRAS DE MENTA



HIERBABUENA
MENTA
MANZANA
LIMÓN
CHOCOLATE

NARANJA
JENGIBRE
TÉ
REFRESCANTE
FRESCO

POSTRE
AROMA
FRAGRANTE

E Y G N R E F R E S C A N T E
G J M S O U T Z E E I W C Y S
S E M E N Z C H O C O L A T E
U N A Z N A H L T P T D G E O
V G N J R T R H A F O B I N L
R I Z A S X A A X L A S J M B
Y B A R W O V Z N E F E T O K
P R N O B S N W A J Z F C R D
Y E A M V L L E D E A F K X E
L E B A H I E R B A B U E N A
F L F R A G R A N T E N S Z O
W B I T N W Y J L V E I U Q O
X U L M F R E S C O P Z H K N
V K F B Ó G K F G T É W D E P
Q M R R C N T M R X W M F E H