

Frambuesa Dorada



La Cosecha del Mes esta patrocinado por



- ### ¿Sabías?
- Las frambuesas doradas tienden a tener un sabor más dulce y suave que las frambuesas rojas.
 - Son una buena fuente de vitaminas B y C, ácido fólico, cobre, hierro, antioxidantes y fibra dietética.
 - Las frambuesas tienen la mayor concentración de antioxidantes de todas las frutas.
 - Las moras y frambuesas son miembros de la familia de las rosas.
 - Se cree que son nativas de Asia, las frambuesas silvestres se comen desde tiempos prehistóricos.
 - California lidera la nación en producción de frambuesas frescas.
 - En el norte de California, las frambuesas se cosechan durante mayo y septiembre / octubre.

¡Estas frambuesas doradas se cultivaron en las afueras de Nevada City en First Rain Farm! First Rain Farm es una granja orgánica certificada sin labranza. Se esfuerzan por administrar toda la tierra de la finca, en toda su diversidad. Utilizan animales y compostaje para mejorar el suelo que luego nutre los cultivos. Cultivan una gran variedad de frutas y verduras, incluidos arándanos, moras, verduras, pimientos, tomates y patatas. Puede comprar los alimentos que cultivan en el lugar de su granja, en el mercado de agricultores de la ciudad de Nevada y en BriarPatch Food Co-op. Sus productos también se ofrecen en ocho restaurantes locales, incluidos Three Forks Bakery and Brewery, Heartwood y Twelve 28 Kitchen.



Las frambuesas se pueden encontrar en cuatro colores: **dorado**, **negro**, **morado**, y **rojo**. ¿No es hermosa la diversidad de la naturaleza? (¡y delicioso!)

Si su estudiante es elegible para recibir comidas en la escuela gratuitas o reducidas, es posible que califique para CalFresh, un programa de asistencia para comprar alimentos saludables y nutritivos:

www.getcalfresh.org/?new_locale=es

