

Strawberry Salsa

Time needed: 10 minutes

Servings: about 4

This is an easy and refreshing recipe sure to be a household favorite. Choose local Skagit berries with are riper and ore flavorful at peak season - May, June, July, and possibly available all the way through September.

INGREDIENTS

- 1 1/2 cups fresh strawberries, washed, stems removed, and chopped
- 1/2 jalapeño pepper, seeds removed and minced
- 1/4 cup onion, minced
- 2 Tablespoons chopped cilantro
- 1 1/2 teaspoon lime juice

DIRECTIONS

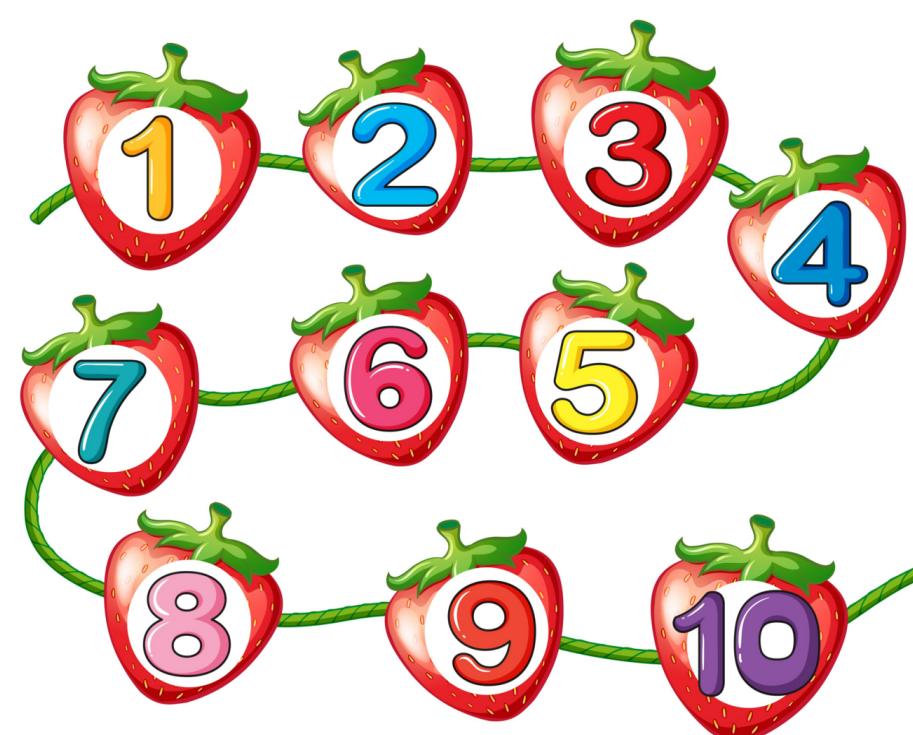
1. Wash hands with soap and water.
2. Chop the strawberries and cilantro.
3. Mince jalapeno pepper and onion. Squeeze lime for juice.
4. Mix strawberries, cilantro, jalapeno pepper, onion, and lime juice in a bowl.
5. Chill for 30 minutes before serving. Serve as a dip with tortilla chips or topping on tacos.



photo credit SandG Productions
recipe credit : My Plate

Kids in the Kitchen

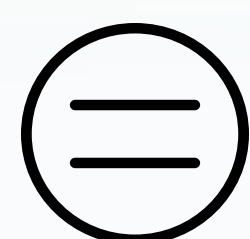
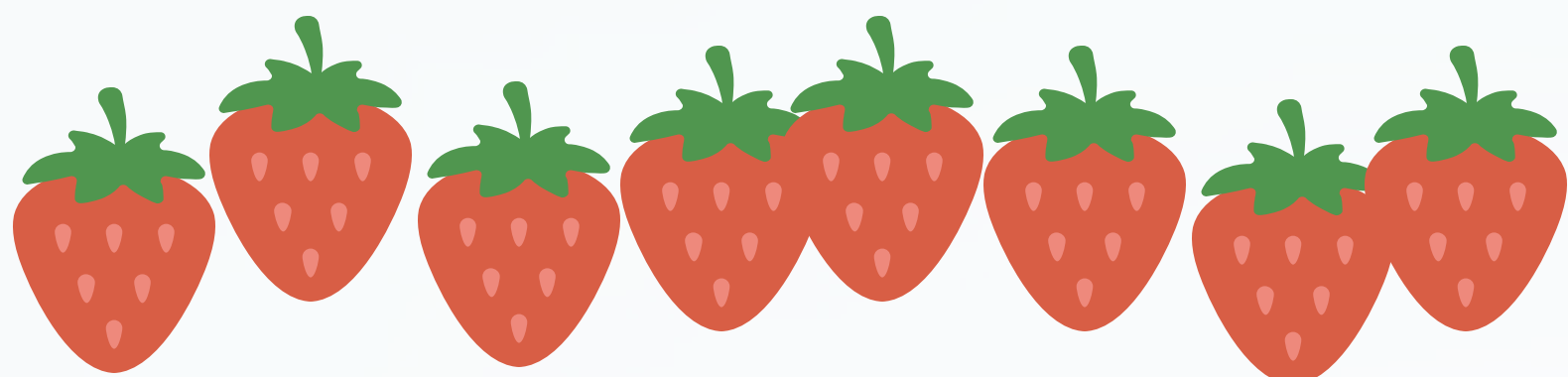
Letting your child help in the kitchen is a great way to create precious memories as they develop math skills (counting and measuring), develop small muscle movement, and eye-hand coordination. Counting is a math skill, and strawberries are easy to count. Count with your child the number of strawberries that come in the Harvest for Healthy Kids basket.



Strawberries are a soft fruit, easy to cut and smash. The above Strawberry Salsa recipe is great for practicing small muscle movements by smashing the strawberries with a fork or a potato masher, then stirring and mixing in the other ingredients.

And don't forget to have your child help with clean-up by putting trash in the garbage can or stems ad leaves in the compost bucket.

about 8 strawberries = 1 cup of whole strawberries



How to Store Strawberries

The trick is to **keep berries cold and dry** so they won't mold. For the short term: arrange berries (without washing or removing the stems) on a paper towel-lined tray and cover with plastic wrap; then refrigerate. Before eating or using them, wash the berries under cool water and then remove stems.

Salsa de Fresas

Tiempo Necesario: 10 minutos

Porciones: 4

Receta de salsa de verano fácil y refrescante. Elija bayas locales de Skagit que son más maduras, sabrosas, y baratas cuando están de temporada, desde aproximadamente julio hasta septiembre. Compre extra y congélelas para usarlas después.

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de fresas frescas, en trocitos
- 1/2 de un chile Jalapeño, picado
- 1/4 de taza de cebolla, picado
- 2 cucharadas de cilantro, picado muy fino
- 1 1/2 cucharadita de jugo de limón

DIRECCIONES

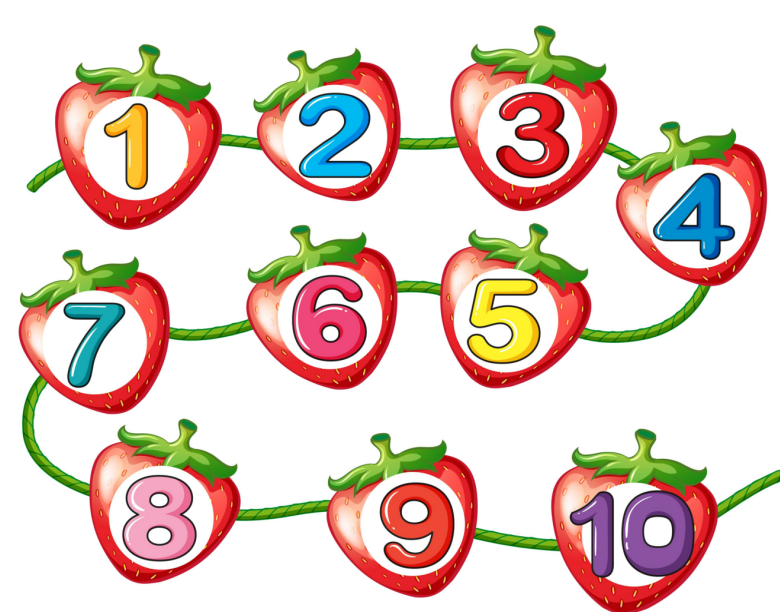
1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Pique las fresas y el cilantro.
3. Pique el chile jalapeño y la cebolla. Exprima la lima para el jugo.
4. Mezcle fresas, cilantro, chile jalapeño, cebolla y jugo de limón en un tazón.
5. Refrigere por 30 minutos antes de servir. Sirva como salsa con chips de tortilla o adereze en tacos.



Crédito de la foto: SandG Productions
recipes : USDA My Plate

Niños y Niñas en la Cocina

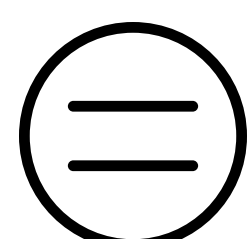
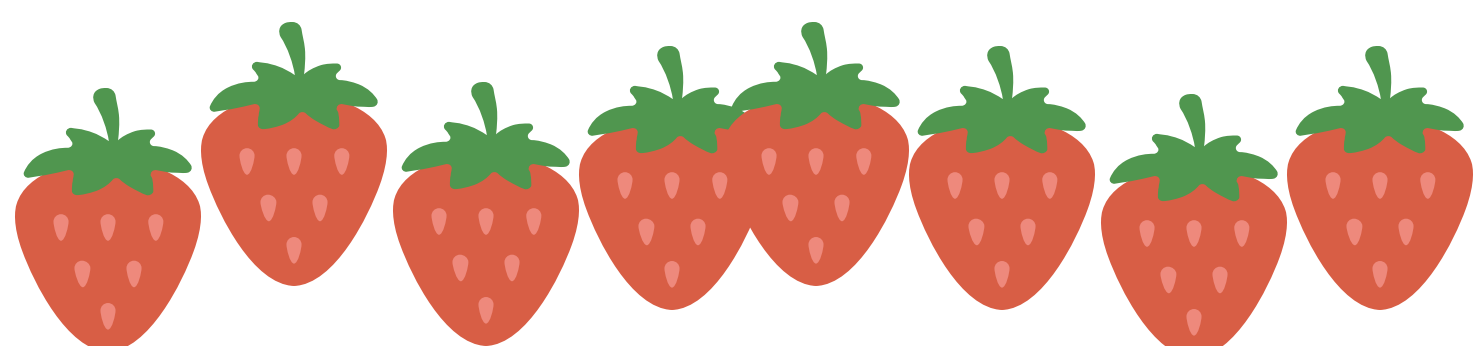
Dejar que su hijo ayude en la cocina es una excelente manera de crear recuerdos preciosos a medida que desarrollan habilidades matemáticas (contar y medir), desarrollar el movimiento de los músculos pequeños y la coordinación entre los ojos y las manos. Contar es una habilidad matemática y las fresas son fáciles de contar. Cuento con su hijo la cantidad de fresas que vienen en la canasta de Cosecha para Niños Saludables.



Las fresas son una fruta blanda, fáciles de cortar y triturar. La receta Salsa es excelente para practicar movimientos de músculos pequeños aplastando las fresas con un tenedor o un machacador de papas, luego revuelva y mezcle los otros ingredientes.

Y no olvide que su hijo ayude con la limpieza echando la basura en el bote de basura o los tallos y las hojas en el cubo de abono.

aproximadamente 8 fresas = 1 taza de fresas enteras



Cómo almacenar las fresas.

El truco es mantener las bayas frías y secas para que no se enmohezan. A corto plazo: coloque las bayas (sin lavar ni quitar los tallos) en una bandeja forrada con papel toalla y cúbralas con una envoltura de plástico, luego refrigere. Antes de comer o usarlos, lave las bayas con agua fría y luego retire los tallos.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County