



# FRUIT OF THE MONTH BLUEBERRIES

## HISTORY

- Wild blueberries were first grown in North America 13,000 years ago.
- Blueberries were first grown and sold for the first time in stores in 1916.

## FUN FACTS

- July is national blueberry month.
- The heaviest blueberry was grown in September 2020, and weighed 0.57 oz.!

## GROWING AND STORING

- Blueberries are grown on bushes that are planted in long rows.
- Store blueberries in the refrigerator for up to one week.

## WAYS TO EAT

- Blueberries can be added to yogurt, smoothies, and cereal.
- Blueberries can be used to make pastries and desserts like blueberry pancakes, muffins, or cheesecake.

## HEALTH CONNECTION

- Blueberries are filled with vitamin C to protect us from germs.
- Blueberries have fiber to help our digestive system.



# FRUIT OF THE MONTH BLUEBERRIES

## HISTORY

- Wild blueberries were first grown in North America 13,000 years ago.
- Blueberries were first grown and sold for the first time in stores in 1916.

## FUN FACTS

- July is national blueberry month.
- The heaviest blueberry was grown in September 2020, and weighed 0.57 oz.!

## GROWING AND STORING

- Blueberries are grown on bushes that are planted in long rows.
- Store blueberries in the refrigerator for up to one week.

## WAYS TO EAT

- Blueberries can be added to yogurt, smoothies, and cereal.
- Blueberries can be used to make pastries and desserts like blueberry pancakes, muffins, or cheesecake.

## HEALTH CONNECTION

- Blueberries are filled with vitamin C to protect us from germs.
- Blueberries have fiber to help our digestive system.





## FRUTA DEL MES

# ARÁNDANOS

### HISTORIA

- Los arándanos silvestres se cultivaron por primera vez en el norte América hace 13.000 años.
- Los arándanos fueron cultivados y vendidos por primera vez en las tiendas en 1916.

### HECHOS GRACIOSOS

- Julio es el mes nacional del arándano
- El arándano más pesado se cultivó en Septiembre de 2020 y peso 0.57 oz.

### CRECIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

- Los arándanos se cultivan en arbustos que son plantados en largas hileras.
- Guarda los arándanos en el refrigerador hasta por una semana.

### MANERAS DE COMER

- Los arándanos se pueden agregar al yogur, batidos y cereal.
- Los arándanos se pueden utilizar para hacer pasteles y postres como panqueques de arándanos, muffins o tarta de queso.

### CONEXIÓN DE SALUD

- Los arándanos están llenos de vitamina C para protegernos de gérmenes.
- Los arándanos tienen fibra para ayudar a nuestro sistema digestivo.



## FRUTA DEL MES

# ARÁNDANOS

### HISTORIA

- Los arándanos silvestres se cultivaron por primera vez en el norte América hace 13.000 años.
- Los arándanos fueron cultivados y vendidos por primera vez en las tiendas en 1916.

### HECHOS GRACIOSOS

- Julio es el mes nacional del arándano
- El arándano más pesado se cultivó en Septiembre de 2020 y peso 0.57 oz.

### CRECIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

- Los arándanos se cultivan en arbustos que son plantados en largas hileras.
- Guarda los arándanos en el refrigerador hasta por una semana.

### MANERAS DE COMER

- Los arándanos se pueden agregar al yogur, batidos y cereal.
- Los arándanos se pueden utilizar para hacer pasteles y postres como panqueques de arándanos, muffins o tarta de queso.

### CONEXIÓN DE SALUD

- Los arándanos están llenos de vitamina C para protegernos de gérmenes.
- Los arándanos tienen fibra para ayudar a nuestro sistema digestivo.

