



FRUIT OF THE MONTH **APRICOTS**



HISTORY

- Apricots were first grown in China around 3000 BC.
- Apricot seeds were first grown in the United States in 1720 in Virginia.

WHAT TO KNOW

- Apricots grow on trees that can live for almost 100 years, but most of the trees will grow the fruit for 25 years.
- Apricots are members of the drupe family. Other members of this family are avocados, peaches, plums, mangoes, cherries, coconuts, nectarines, etc.

SELECTION AND STORAGE

- Apricots should feel firm and be bright and colorful with no green spots.
- Apricots should be stored at room temperature and will last for just a few days.

FUN FACTS

- California grows 95% of the apricots that are sold in the United States.
- The seeds inside the apricot's pit are used to make amaretti cookies because they give the cookie an almond-like flavor.

WAYS TO EAT

- Apricots can be eaten fresh, canned, or dried.
- They are used to make jams and jellies and can be eaten in yogurt, sorbet, pie, pancakes, or crepes.

HEALTH CONNECTION

- Apricots are full of vitamin A, which is great for our eyesight.
- Apricots are full of fiber, which helps our stomach.



FRUIT OF THE MONTH **APRICOTS**



HISTORY

- Apricots were first grown in China around 3000 BC.
- Apricot seeds were first grown in the United States in 1720 in Virginia.

WHAT TO KNOW

- Apricots grow on trees that can live for almost 100 years, but most of the trees will grow the fruit for 25 years.
- Apricots are members of the drupe family. Other members of this family are avocados, peaches, plums, mangoes, cherries, coconuts, nectarines, etc.

SELECTION AND STORAGE

- Apricots should feel firm and be bright and colorful with no green spots.
- Apricots should be stored at room temperature and will last for just a few days.

FUN FACTS

- California grows 95% of the apricots that are sold in the United States.
- The seeds inside the apricot's pit are used to make amaretti cookies because they give the cookie an almond-like flavor.

WAYS TO EAT

- Apricots can be eaten fresh, canned, or dried.
- They are used to make jams and jellies and can be eaten in yogurt, sorbet, pie, pancakes, or crepes.

HEALTH CONNECTION

- Apricots are full of vitamin A, which is great for our eyesight.
- Apricots are full of fiber, which helps our stomach.





FRUTA DEL MES ALBARICOQUES

HISTORIA

- Los albaricoques se cultivaron por primera vez en China alrededor del año 3000 a. C.
- Las semillas de albaricoque se cultivaron por primera vez en Estados Unidos en 1720 en Virginia.

QUE SABER

- Los albaricoques crecen en árboles que pueden vivir casi 100 años, pero la mayoría de los árboles crecerán fruta desde hace 25 años.
- Los albaricoques son miembros de la familia de las drupas otros miembros de esta familia son los aguacates, melocotones, ciruelas, mangos, cerezas, cocos, nectarinas, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Los albaricoques deben sentirse firmes y ser brillantes y colorido sin manchas verdes.
- Los albaricoques deben conservarse a temperatura ambiente y durará sólo unos días.

DATOS CURIOSOS

- California cultiva el 95% de los albaricoques que se venden en los Estados Unidos.
- Las semillas dentro del hueso del albaricoque se utilizan para hacer los amaretti se cocinan porque le dan un toque especial a la galleta sabor parecido a la almendra.

FORMAS DE COMER

- Los albaricoques se pueden comer frescos, enlatados o secos.
- Se utilizan para hacer mermeladas y jaleas y pueden ser se come en yogur, sorbete, tarta, panqueques o crepes.

CONEXIÓN SALUD

- Los albaricoques están llenos de vitamina A, lo cual es excelente para nuestra vista.
- Los albaricoques están llenos de fibra, lo que ayuda a nuestro estómago.



FRUTA DEL MES ALBARICOQUES

HISTORIA

- Los albaricoques se cultivaron por primera vez en China alrededor del año 3000 a. C.
- Las semillas de albaricoque se cultivaron por primera vez en Estados Unidos en 1720 en Virginia.

QUE SABER

- Los albaricoques crecen en árboles que pueden vivir casi 100 años, pero la mayoría de los árboles crecerán fruta desde hace 25 años.
- Los albaricoques son miembros de la familia de las drupas otros miembros de esta familia son los aguacates, melocotones, ciruelas, mangos, cerezas, cocos, nectarinas, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Los albaricoques deben sentirse firmes y ser brillantes y colorido sin manchas verdes.
- Los albaricoques deben conservarse a temperatura ambiente y durará sólo unos días.

DATOS CURIOSOS

- California cultiva el 95% de los albaricoques que se venden en los Estados Unidos.
- Las semillas dentro del hueso del albaricoque se utilizan para hacer los amaretti se cocinan porque le dan un toque especial a la galleta sabor parecido a la almendra.

FORMAS DE COMER

- Los albaricoques se pueden comer frescos, enlatados o secos.
- Se utilizan para hacer mermeladas y jaleas y pueden ser se come en yogur, sorbete, tarta, panqueques o crepes.

CONEXIÓN SALUD

- Los albaricoques están llenos de vitamina A, lo cual es excelente para nuestra vista.
- Los albaricoques están llenos de fibra, lo que ayuda a nuestro estómago.

