



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de octubre

Berenjena Variedades



Berenjena Globo

También llamada berenjena americana, estas son las berenjenas más grandes. Son ideales para cortar en rodajas y asar a la parrilla. Sin embargo, tenga cuidado con freír, ya que son esponjosos y absorben aceite.



Berenjena Rosa Bianca

Esta hermosa berenjena tiene un sabor delicado y menos amargo que otras variedades. También tiene menos semillas, lo que lo hace ideal para cocinar.



Berenjena blanca

La berenjena blanca es tan deliciosa como otras variedades. Tienen un sabor suave que los hace perfectos en platos como Baba Ghanoush, una salsa de berenjena de Oriente Medio.

Hechos rápidos

Aunque las berenjenas se cocinan y preparan como una verdura en platos salados, ¡en realidad son una fruta!

Las berenjenas se documentaron por primera vez en la India hace más de 4.000 años. Las berenjenas crecen como entonces: pequeñas y redondas con frutos verdes, blancos y violetas.



Más de 85% de las berenjenas del mundo se cultivan en China e India. En los Estados Unidos, las berenjenas se cultivan en Florida, California y Nueva Jersey.

Las berenjenas son vegetales tropicales y prefieren un clima más cálido. Si compra berenjenas frescas y enteras, guárdelas en el mostrador en lugar de en el refrigerador.

Noticias de IDEA Farm

Para el año escolar 2021-2022, las escuelas públicas de IDEA tendrán 9 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2021-2022.



IDEA Elsa
IDEA Edgemere
IDEA Donna

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park

IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista



IDEA PUBLIC SCHOOLS es una Proveedor de igualdad de oportunidades.



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de octubre

Salteado de berenjena y calabacín con ajo



¡Este es un plato sencillo y lleno de sabor!
¡Es excelente si se sirve con un trozo de pan tostado o sobre arroz integral al vapor o pasta integral! Hágalo picante agregando la pimienta triturada o espolvoree en porciones individuales.

Ingredientes

- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/2 pinta de tomates cherry
- 3 cucharadas Aceite de oliva
- 1 berenjena grande, cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 calabacines pequeños, cortados en cubos de 1 pulgada
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita Condimento italiano
- 3 hojas de albahaca fresca o 1/2 cucharadita secas
- 1 taza de agua o caldo
- Opcional:
- 1/4 taza de queso parmesano
- Pimiento rojo triturado, al gusto

Directions

1. Vierta el aceite de oliva en una sartén grande. Calienta a fuego medio alto.
2. Agregue el ajo y saltee hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos.
3. Agregue la berenjena en cubos y saltee durante 2-3 minutos hasta que esté ligeramente dorada.
4. Agregue el calabacín y el pimiento rojo.
5. Revuelve para combinar. Saltee durante 3-4 minutos.
6. Sazone con sal, pimienta y condimento italiano.
7. Agrega los tomates cherry. Revuelva y cocine por 3-4 minutos.
8. Agregue caldo o agua y cocine a fuego medio durante 5-6 minutos o hasta que el líquido se reduzca a la mitad y las verduras estén tiernas.
9. Apaga el fuego.
10. Sirve en un plato y decora con hojas de albahaca y queso parmesano..



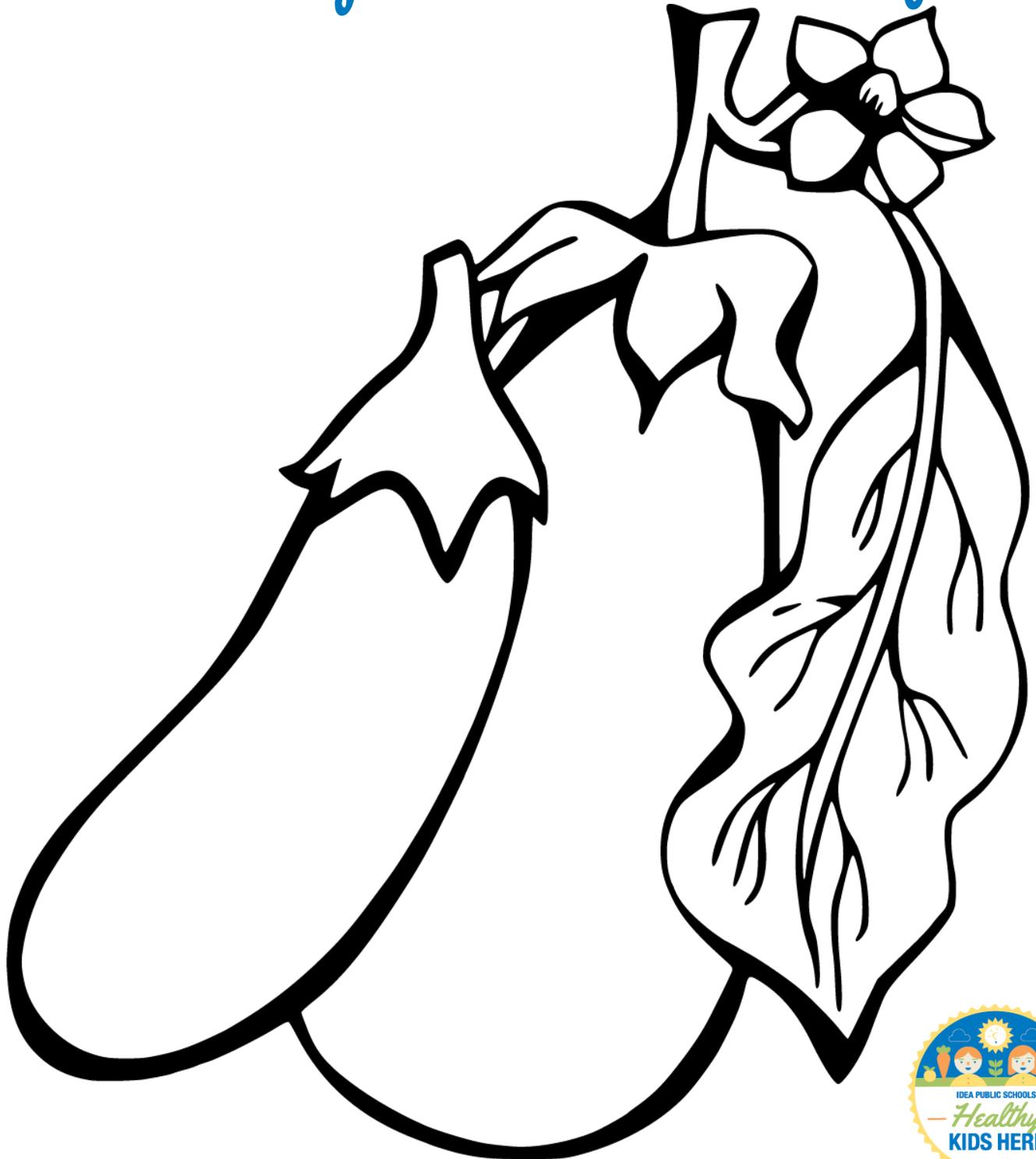
IDEA PUBLIC SCHOOLS es una
Proveedor de igualdad de oportunidades.



IDEA
Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de octubre

Actividad para colorear berenjena



IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de octubre

Búsqueda de palabras de berenjena

Direcciones:

Encuentra las palabras relacionadas con BERENJENAS en el rompecabezas.
Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras a medida
que se cruzan.

BIANCA
FLORIDA
OCTUBRE
TROPICAL

CALIFORNIA
GLOBO
ROSA
VARIEDAD

BERENJENA
COSECHA
ESPONJOSO
BLANCO

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

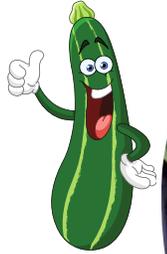
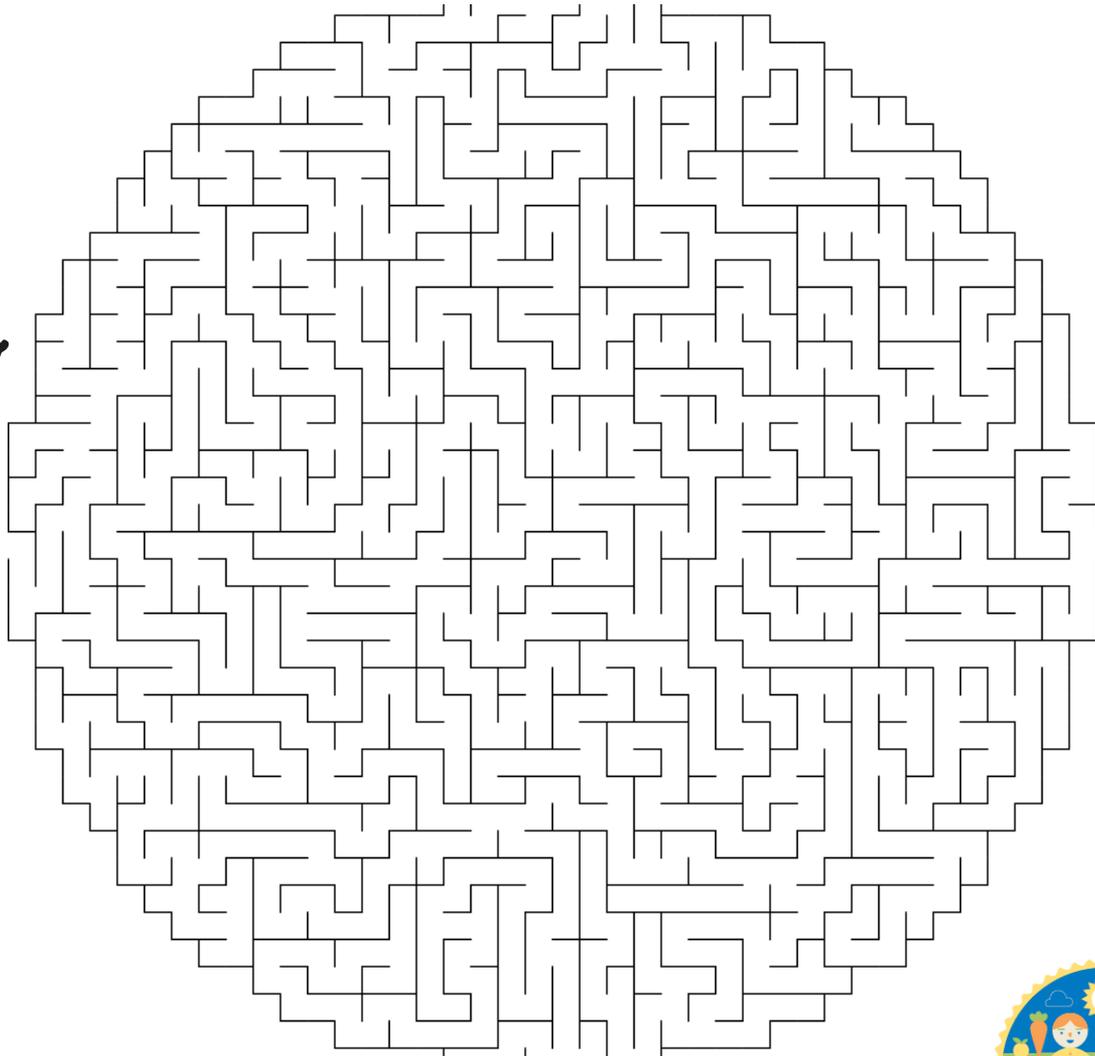




Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de octubre

Laberinto de berenjenas

Direcciones:
Ayuda a Beatriz Berenjena a encontrarla con su amigo
Zack Zucchini.





Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de octubre

Mezcla de palabras de berenjena

Direcciones:

¡Descifre las palabras relacionadas con BERENJENAS!

Palabra codificada

Palabra descifrada

1. UBTCROE

2. NARENEBJ

3. AVRDAIDEES

4. LOADRFI

5. IAILOCNRAF

6. ENW REJEYS

7. VELE

8. SOSPEONJO

9. AEISLML

10. GOOBL

11. DINAI

12. ALSEAJV

13. RSOA NABAIC

14. BALNOC

Guía de respuestas

8. ESPONJOSO
9. SEMILLAS
10. GLOBO
11. INDIA
12. SALVAJE
13. ROSA BLANCA
14. BLANCO

1. OCTUBRE
2. BERENJENA
3. VARIETADES
4. FLORIDA
5. CALIFORNIA
6. NEW JERSEY
7. LEVE

IDEA PUBLIC SCHOOL es un Proveedor de
igualdad de oportunidades.

