IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Diciembre

Puré de papa y chirivía rústica

Las chirivías dan un toque delicioso y nutritivo a las papas comunes. La leche no láctea y la mantequilla vegetal se pueden sustituir por aquellas con restricciones dietéticas y serán igual de deliciosas.

Ingredientes

- 1 libra de chirivías. Cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 libra de papas amarillas, cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas. de mantequilla sin sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2-4 dientes de ajo pelados
- 4 litros de agua
- 1/2 taza de leche a elección
- Sal al gusto

- Opcional:
- Cebolletas, lavadas y picadas para decorar.

Directions

1. Coloque 4 litros de agua en una olla grande y colóquela en la estufa.
2. Coloque las papas, las chirivías y los dientes de ajo en una olla con agua. Ponga a fuego medio-alto y deje hervir.
3. Cuando la olla comience a hervir, reduzca el fuego a medio y cocine de 20 a 30 minutos hasta que las papas y las chirivías estén tiernas.
4. Escurre las patatas y las chirivías. Ponga en un recipiente resistente al calor.
5. En una cacerola pequeña, caliente la leche y la mantequilla hasta que la mantequilla se derrita.
6. Agregue la leche tibia y la mezcla de mantequilla y triture. (Estos son rústicos y no quedarán completamente lisos).
7. Añadir sal y pimienta al gusto.
8. ¡Decora con cebollino y disfruta!

IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Diciembre

Chirivía

Variedades

Harris Model

Esta variedad es popular entre los jardineros domésticos. Tiene piel blanca lisa, raíces rectas. y un sabor dulce.

All American

Esta variedad es tierna, tiene un sabor dulce a nuez y crece rápidamente durante el otoño. tritúrelo y agréguelo a la ensalada de col.

Cobham Marrow

¡Estas son una de las variedades más dulces! Son excelentes tostados y glaseados y se utilizan a menudo en postres.

Hechos rápidos

Las chirivías se cultivaron en Europa, ¡unos 100 años antes que la patata!

Los colonos ingleses llevaron las chirivías a Estados Unidos en el siglo XVII.

Las chirivías son un vegetal de raíz que prosperan en climas más fríos. Son una excelente adición a los alimentos básicos para el clima frío, como sopas y guisos.

Cocine las chirivías con la piel porque la mayoría de las vitaminas y minerales se encuentran cerca de la piel.

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

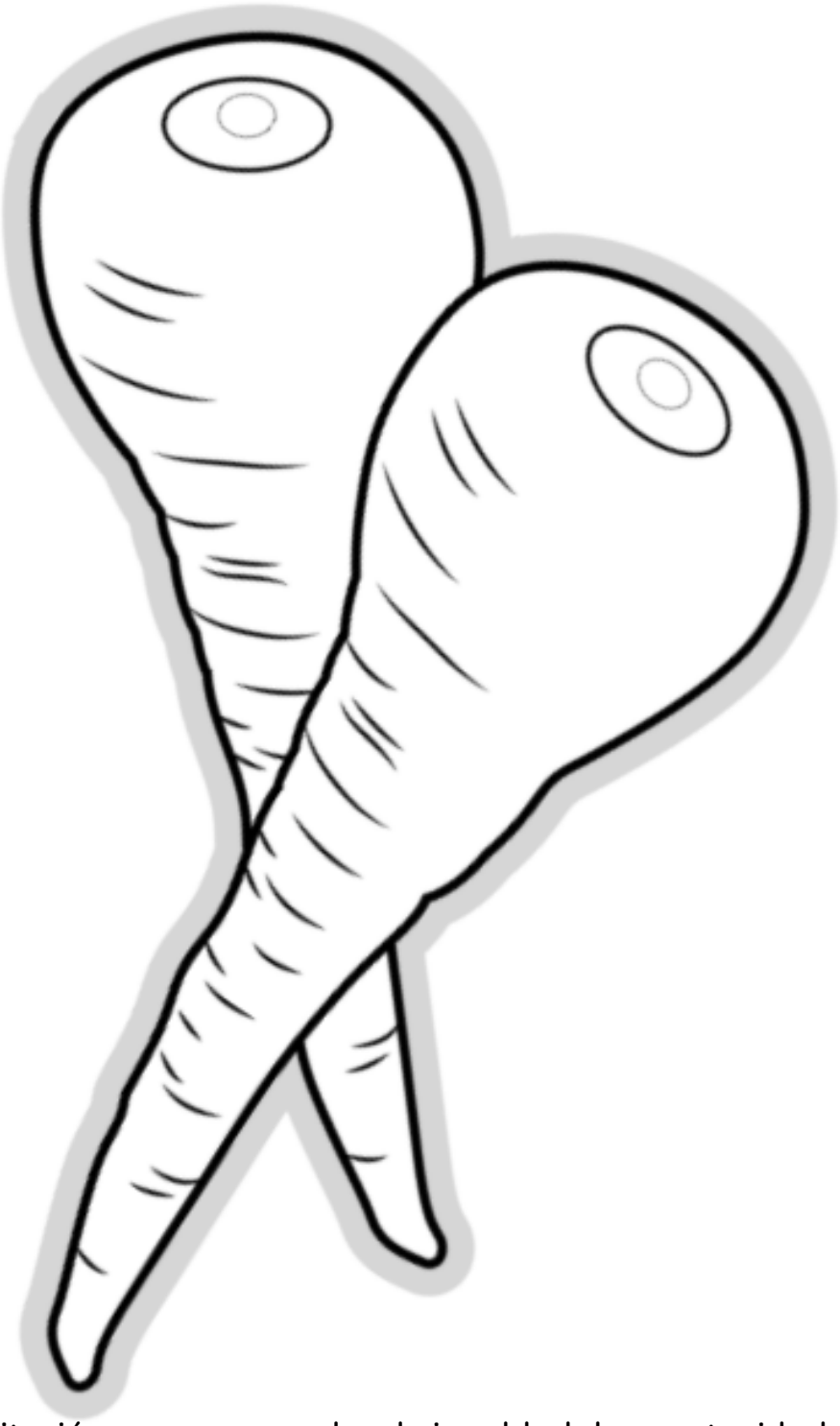
IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Diciembre

Actividad para colorear Chirivía



IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Diciembre

Búsqueda de palabras de Chirivía

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

CHIRIVÍA	FRÍO	COSECHA
RAÍZ	INVIERNO	VITAMINAS
AMERICANO	DULCE	MINERALES
CULTIVADO	PIEL	NUTRITIVO

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

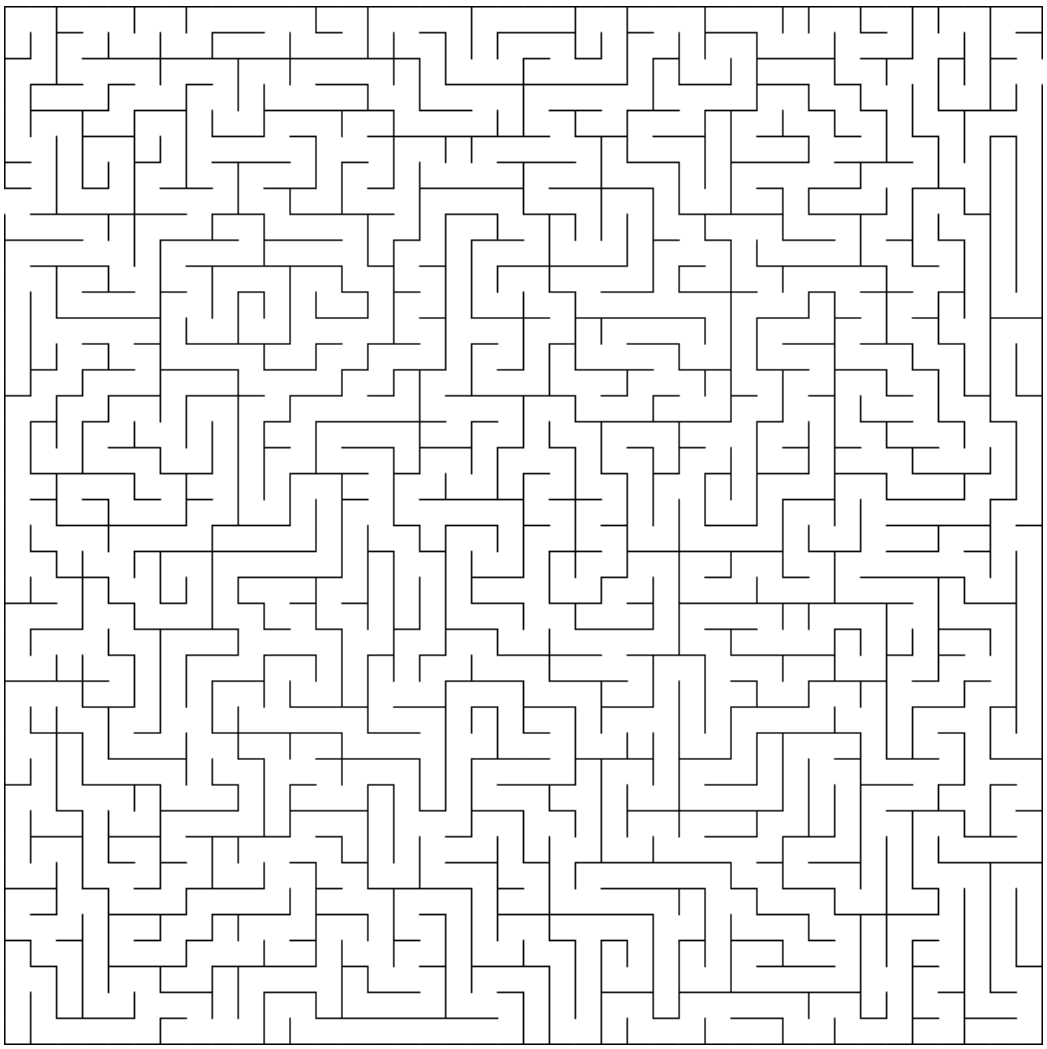
IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.

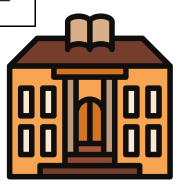
IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Diciembre

laberinto de Chirivía

Direcciones:
Ayuda a Chiri Chirivia ir a la Biblioteca





IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.

IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Diciembre

Mezcla de palabras de Chirivía

Direcciones:
¡Descifre las palabras relacionadas con Chirivía

Palabra codificada	Palabra descifrada
1. IIÍVCRAH	_____
2. RÍZA	_____
3. ÍOFR	_____
4. OCTDLAUVI	_____
5. OHCESAC	_____
6. EIMCDBEIR	_____
7. IDISOOELC	_____
8. UVOIRINTT	_____
9. AEOURP	_____
10. MCAIRAÉ	_____
11. DEVSEAADIR	_____
12. DLECU	_____
13. ASDAO	_____
14. PELI	_____

Guia de respuestas

1. CHIRIVÍA
2. RAÍZ
3. FRÍO
4. CULTIVADO
5. COSECHA
6. DICIEMBRE
7. DELICIOSO
8 NUTRITIVO
9. EUROPA
10. AMÉRICA
11. VARIEDADES
12. DULCE
13. ASADO
14. PIEL

IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.

IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE