



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de Enero 2022

Quesadilla de Col Rizada



Directions

1. En una sartén mediana, caliente 2 cucharadas. de aceite de oliva.
2. Agregue los pimientos y las cebollas a la sartén. Cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 3 minutos.
3. Agregue comino, sal, pimienta y ajo en polvo. Revuelva bien y cocine por un minuto más.
4. Agrega las hojas de col rizada desgarradas. Bajar el fuego. Deje que la col rizada se cocine durante 1-2 minutos o hasta que se ablande y se ablande.
5. Retire la sartén del fuego.
6. Caliente una plancha o una sartén grande a fuego medio alto. Rocíe 1 cucharadita de aceite de oliva en una plancha o sartén.
7. Baje el fuego a bajo y [encape las tortillas en la plancha y deje cocinar hasta que estén doradas. Dale la vuelta.
8. Unte el queso uniformemente sobre la mitad de las tortillas. Luego, vierta la mezcla de col rizada y verduras sobre el queso. Cubra con el queso restante y las tortillas restantes.
9. Voltee con cuidado las tortillas y asegúrese de que ambos lados estén dorados. Retirar del fuego y cortar en cuartos.

10. ¡Disfrutar!

Cambie su noche de tacos con estas quesadillas de kale con queso y verduras que están cargadas de verduras y queso cheddar. Manténgalo libre de gluten y use tortillas de maíz en lugar de harina.

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.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de Enero 2022

Col Rizada

Variedades



Common Curly

Esta variedad generalmente está disponible en la tienda de comestibles. Queda muy bien crudo en ensalada, batidos o pruébalo salteado o en sopa.



Ornamental Kale

Esta hermosa col rizada se usa comúnmente para exhibiciones, tiene una textura gruesa, que agrega textura a los platos.



Dinosaur

¡Esta es una variedad italiana que alguna vez fue cultivada por Thomas Jefferson! Las hojas tienen una textura reptil, de ahí su nombre.

Hechos rápidos

¡Kales es uno de los alimentos vegetales más saludables y nutritivos que existen! ¡Tiene más calcio que la leche y más vitamina C que una naranja!

¡Algunas variedades de col rizada llegan a medir de 5 a 7 pies de altura!



La col rizada es una de las verduras de color verde oscuro más versátiles: pruébela en un batido, una ensalada, exprima, saltee o hornee y coma como papas fritas.

¡La primera mención de Kale en Estados Unidos fue en 1669! ¡Pero ha existido desde aproximadamente el año 2000 a. C.!

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



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



IDEA
Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Enero 2022

Actividad para colorear
Col Rizada



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de Enero 2022

Búsqueda de palabras de Col Rizada

Direcciones:

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

COMÚN
DINOSAURIO
COMIDA
VERDURAS

COSECHA
ENERO
COL RIZADA
FRONDOSO

ORNAMENTAL
SÚPER
VERSÁTIL
VITAMINAS

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





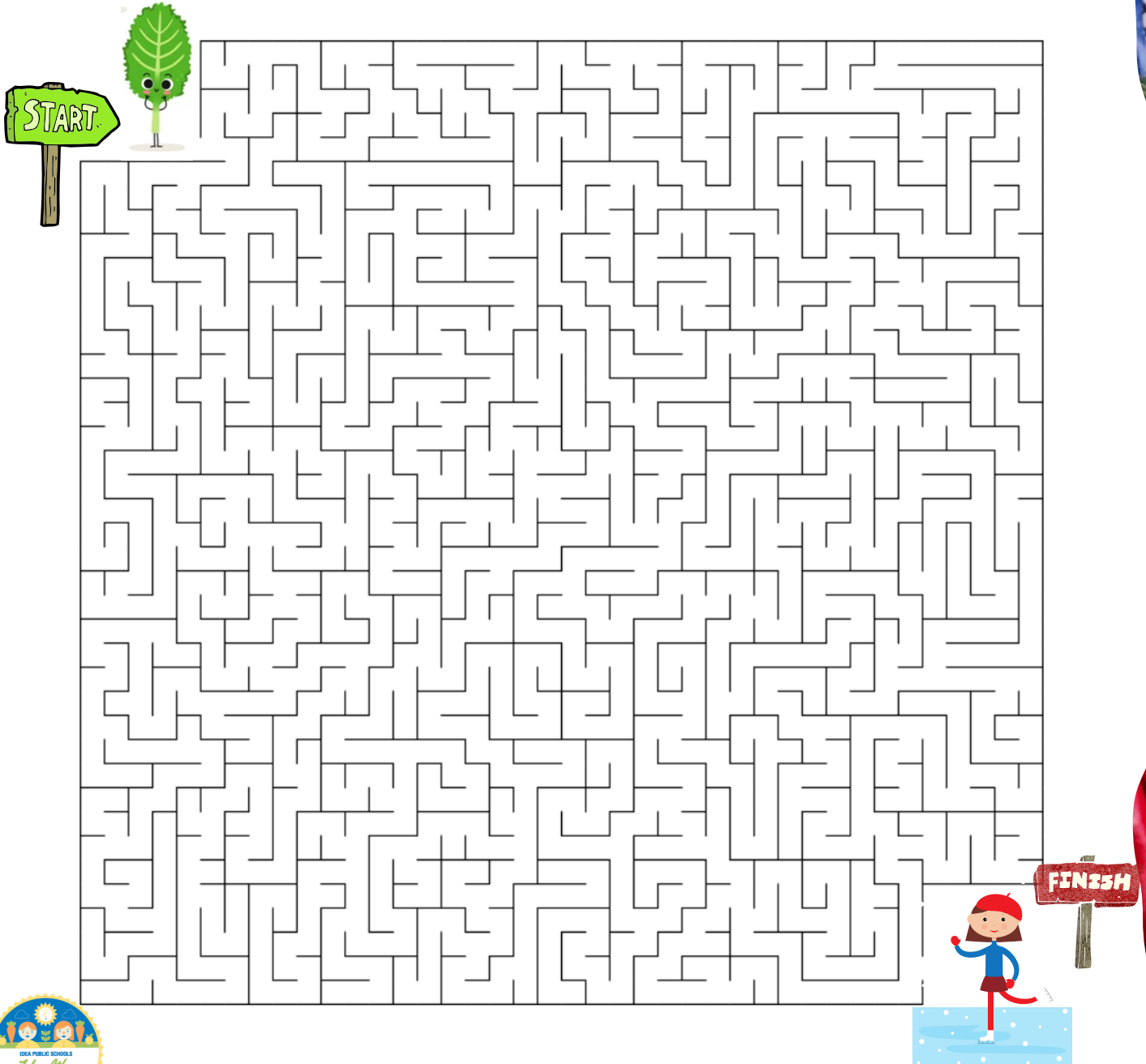
IDEA
Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Enero 2022

laberinto de Col Rizada

Direcciones:

Ayuda a Carla Col Rizaza ir a la pista de patinaje sobre hielo



IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.



IDEA
Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Enero 2022

Mezcla de palabras de Col Rizada

Direcciones:

¡Descifre las palabras relacionadas con Col Rizada

Palabra codificada

Palabra descifrada

1. ÚCMON

2. AIRSODIOUN

3. DAIOCM

4. RDVURSAE

5. HAOCES

6. EERNO

7. OCL AADIRZ

8. NROOOFDS

9. OANLREMTAN

10. ÚPRES

11. VEÁTRILS

12. AITIVAMNS

13. AEIAESDDVR

14. ORIZ

Guía de respuestas

1. COMÚN
2. DINOSAURO
3. COMIDA
4. VERDURAS
5. COSECHA
6. ENERO
7. COL RIZADA
8. FRONDOSO
9. ORNAMENTAL
10. SÚPER
11. VERSÁTIL
12. VITAMINAS
13. VARIEDADES
14. RIZO

IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de
igualdad de oportunidades.

