IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Febrero 2022

Cazuela De Repollo Relleno

¡Esta cazuela de repollo "relleno" está cargada de sabor y es una comida completa! Haga que los niños se involucren y permítales ayudar haciendo que rasguen las hojas de repollo para el plato.

Ingredientes

- 1 cabeza grande de col, picada
- 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande, picada
- 1 cucharadita ajo granulado
- 1 cucharadita pimentón ahumado
- 1 libra de pavo molido
- 1 lata (14.5 oz.) de tomates triturados
- 1 taza de arroz integral
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- Sal y pimienta para probar
- **Guarniciones opcionales**:
- Cilantro picado
- Salsa
- Queso rallado

Directions

1. Precaliente el horno a 350F y engrase un molde para hornear de 9" x 13".
2. Coloque el aceite en una olla grande. Encienda el fuego a medio alto.
3. Agregue el pavo molido, rompiendo con una cuchara y cocine hasta que ya no esté rosado.
4. Agregue las cebollas y el pimiento. Revuelva y cocine durante 2-3 minutos hasta que las verduras se ablanden.
5. Agregue las especias y revuelva. Alejar del calor.
6. Vierta el arroz crudo en la fuente para hornear.
7. Vierta la mezcla de pavo cocido sobre el arroz.
8. Agregue la lata de tomates triturados y el caldo de pollo. Revuelva bien.
9. Coloque el repollo picado encima.
10. Cubrir bien con papel aluminio y colocar en el horno. Hornear durante 60 minutos.
11. Retire del horno, deje reposar durante 15 minutos.
12. Abra la lámina con precaución, habrá vapor.
13. Adorne con cilantro picado. ¡Disfrutar!

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 Febrero 2022

Repollo

Variedades

Col bala de cañón

Conocido como repollo verde, esta es una de las variedades de repollo más populares. Este repollo es excelente triturado para ensalada de col, estofado o en chucrut.

Bok Choi

Esta es una variedad oscura y frondosa que se parece más a las acelgas o las espinacas. ¡Tiene un sabor delicado que es excelente en salteados!

Lechuga de Napa

Este repollo tiene hojas amarillas verdosas. Tiene un repollo más suave y dulce y se usa comúnmente en la cocina de Asia oriental para platos como el kimchi.

Hechos rápidos

El repollo está estrechamente relacionado con el brócoli, las coles de Bruselas y la coliflor.

El repollo se puede comer de varias maneras: crudo, cocido o en escabeche.

¡La col es una de las hortalizas cultivadas más antiguas de Europa! ¡Los humanos lo han estado comiendo durante más de 1000 años!

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 Febrero 2022

Actividad para colorear Repollo

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 Febrero 2022

Búsqueda de palabras de Repollo

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

REPOLLO
SABOYA
RESERVAR
CHOY

VERDE
KIMCHI
COCIDO
EUROPEO

COSECHA
VARIEDADES
ENSALADA DE COL
FERMENTADO

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

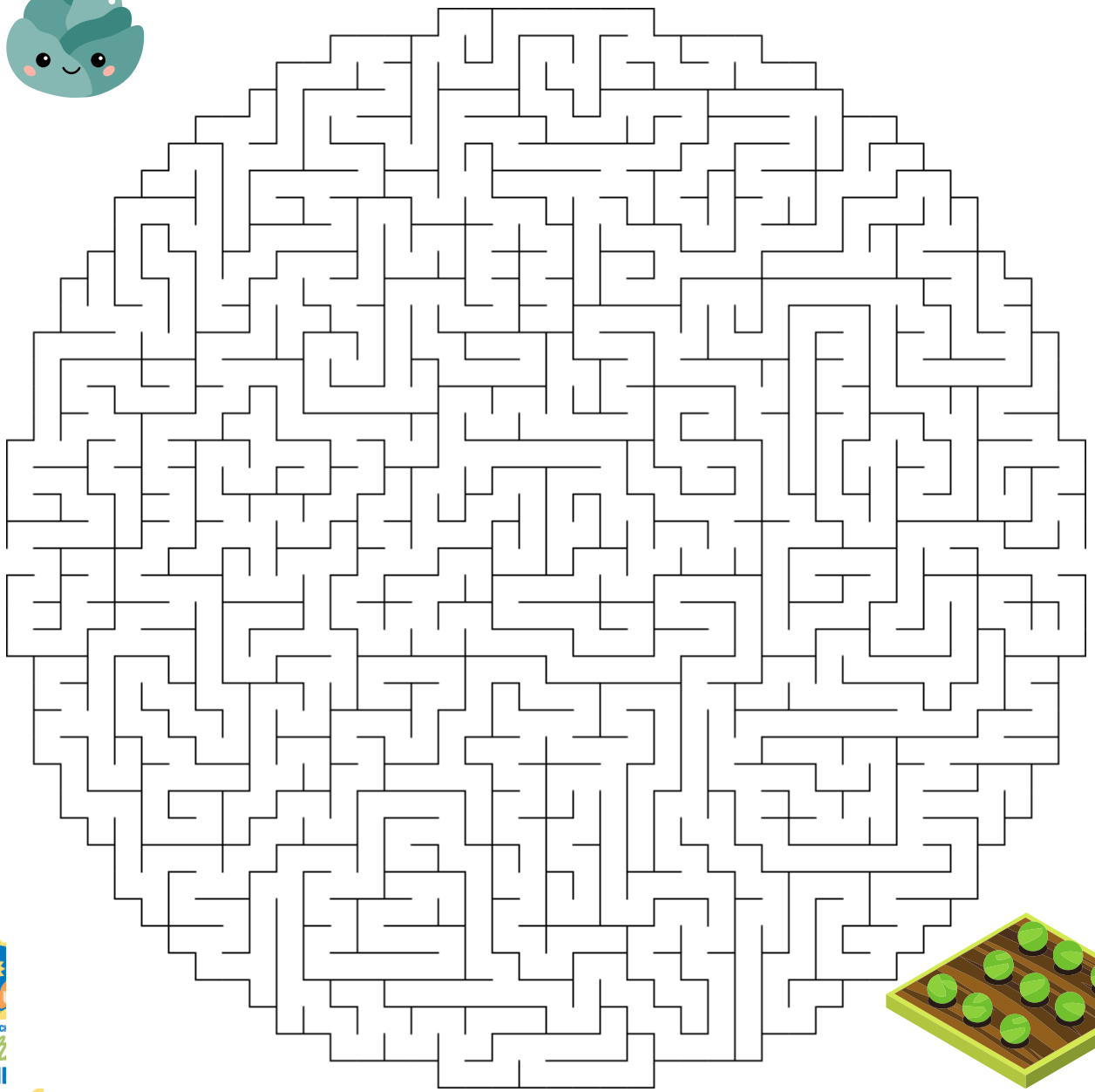
IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.

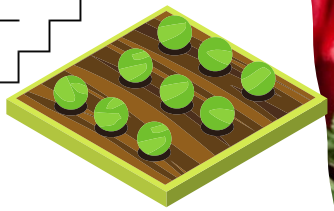
IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Febrero 2022

Laberinto de Repollo

Direcciones:
Ayuda a Rita Repollo ir a la CAMPO DE COLES





IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.

IDEA Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Febrero 2022

Mezcla de palabras de Repollo

Direcciones:
¡Descifre las palabras relacionadas con Repollo

Palabra codificada	Palabra descifrada
1. OLELORP	_____
2. AYSOBA	_____
3. AVSRERRE	_____
4. OYHC	_____
5. EEVDR	_____
6. CMIIKH	_____
7. DCOCOI	_____
8. RUEPEOO	_____
9. COCESAH	_____
10. EVSDIDARAE	_____
11. AADANSLE DE COL	_____
12. ERMOTNDFAE	_____
13. REROEBF	_____
14. CRCREE	_____

Guia de respuestas

1.REPOLLO
2.SABOYA
3.RESERVAR
4.CHOY
5.VERDE
6.KIMCHI
7.COCIDO
8 EUROPEO
9.COSECHA
10. VARIEDADES
11. . ENSALADA DE COL
12. FERMENTADO
13. FEBRERO
14. CRECER

IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.

IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE