

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de MAYO 2022

BATIDO DE REMOLACHA TROPICAL



BEET the HEAT con este sabroso batido de remolacha que está cargado de vitaminas, nutrientes y sabor tropical.

Si no puede encontrar remolachas doradas, ¡las remolachas rojas también funcionarán!

Ingredientes

- 2-3 remolachas medianas.
- 1-2 plátanos maduros (¡usa esos plátanos que tienen manchas!)
- 1 taza de trozos de piña fresca o congelada
- 1 taza de rodajas de mango fresco o congelado
- 1 taza de hielo (si usa fruta fresca)
- 1 taza de leche de almendras (o agua o leche de tu preferencia)
- Opcional: 1 cucharadita. de miel

Direcciones

1. Lava muy bien las remolachas.
2. Con un pelador de verduras, pele con cuidado la piel de la remolacha.
3. Corte la remolacha en cubos de 1/2 pulgada.
4. Agregue todos los ingredientes en la licuadora.
5. Mezcle hasta que quede suave, alrededor de 1 a 1 1/2 minutos.
6. ¡Vierte en un vaso y disfruta!



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de MAYO 2022

Remolacha

Variedades



REMOLACHAS DORADA

¡Estos se usaron en nuestra receta de batidos! Son deliciosos crudos y tienen una carne hermosa y un sabor dulce y suave.



DETROIT ROJO OSCURO

¡A veces estos se confunden con nabos! Son de color rojo intenso, con una piel suave. Estos son excelentes para enlatar y asar.



DETROIT BLANCO

Las remolachas blancas son de color blanco cremoso y tienen un sabor dulce y abundante. ¡Las verduras son una gran adición para saltear!

Hechos rápidos

¡La raíz de remolacha tiene muchos parientes! ¡Están relacionados con la acelga, la espinaca y la quinoa!

¡Las remolachas rojas son un tinte excelente! Así que cuidado porque tiñe todo lo que toca.



¡Las raíces de remolacha se almacenan muy bien! Retira las verduras y la tierra, pero no los laves y se pueden guardar en la parte más fría del refrigerador durante 3 meses.

Las raíces de remolacha son tan versátiles que se pueden comer crudas o cocidas y también se pueden usar en recetas dulces como nuestro batido de remolacha tropical.

Noticias de IDEA Farm

Para el año escolar 2021-2022, las escuelas públicas de IDEA tendrán 12 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 Innovation

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park
IDEA Burke

IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve



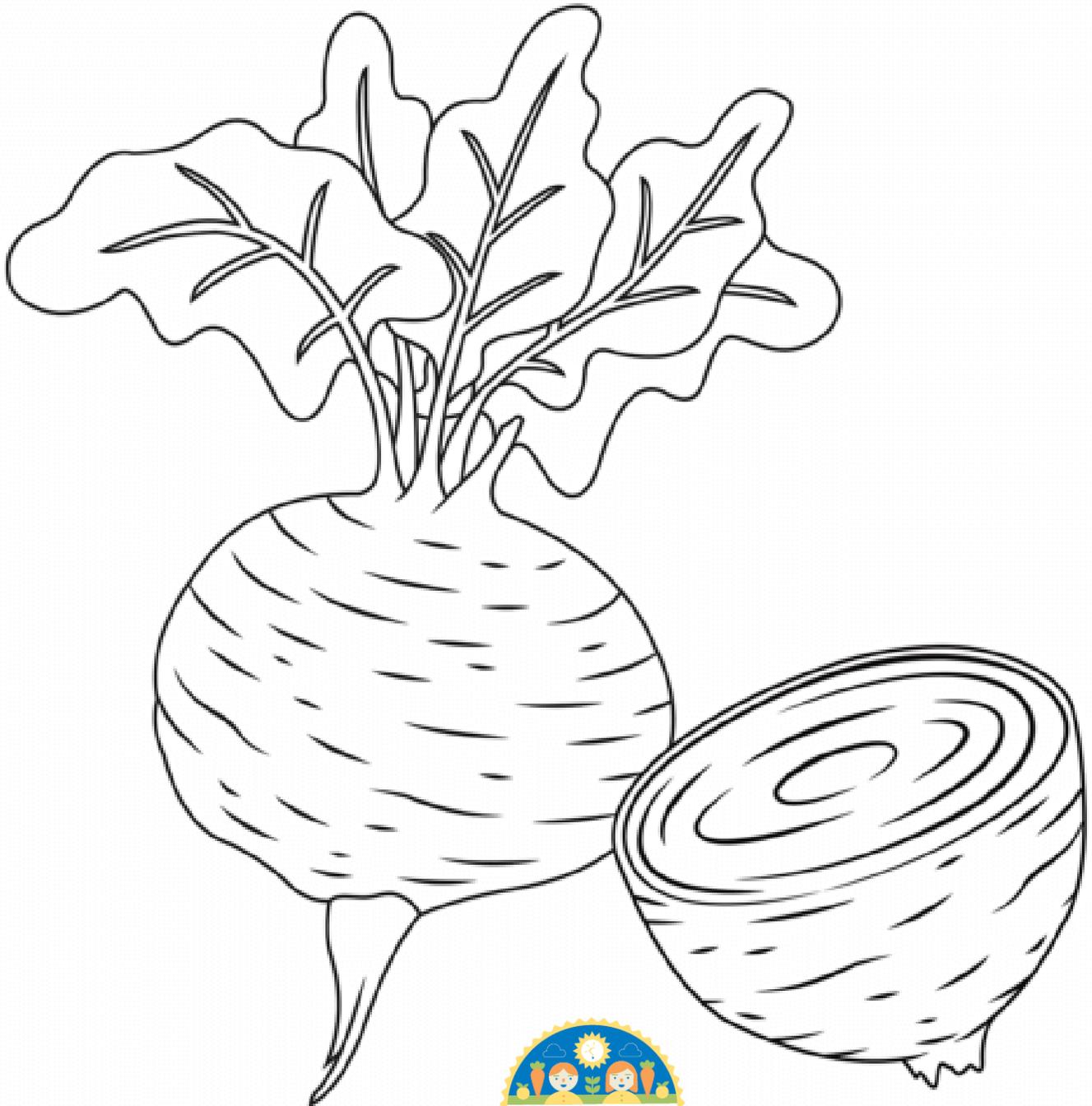
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



IDEA
Public Schools

Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Mayo 2022

Actividad para colorear Remolacha



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Programa de nutrición infantil Cosecha del mes de Mayo 2022

Búsqueda de palabras de Remolacha

Direcciones:

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

VERANO
REMOLACHAS
PUEDE
COSECHA

DORADO
ROJO
SABROSO
VERSÁTIL

CRUJIENTE
CRUDO
NUTRITIVO
TROPICAL

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



IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.



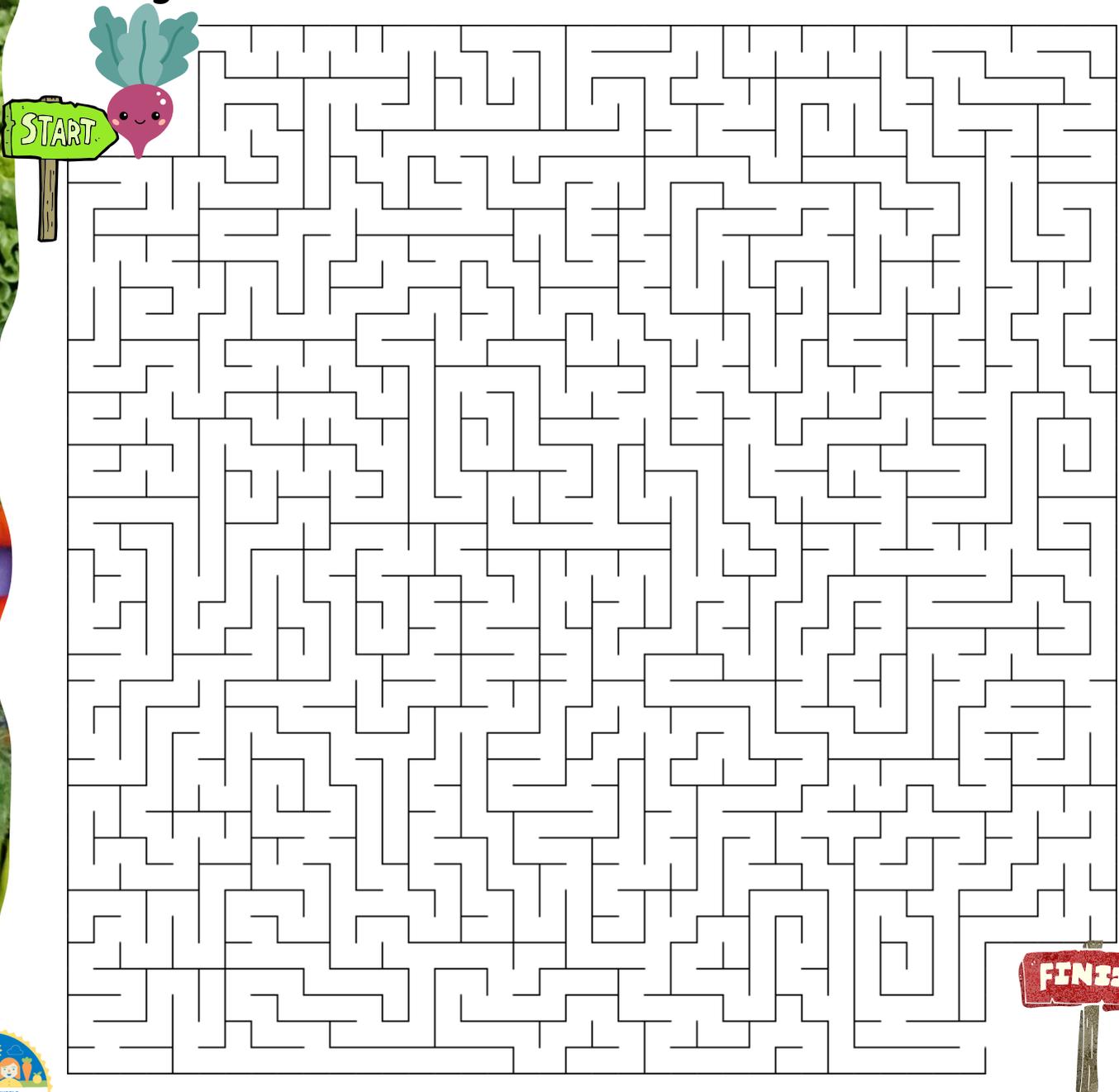


Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Mayo 2022

Laberinto de Remolacha

Direcciones:

Ayuda a Reina Remolacha ir al final del laberinto



IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de igualdad de oportunidades.





Programa de nutrición infantil
Cosecha del mes de Mayo 2022

Mezcla de palabras de Remolacha

Direcciones:

¡Descifre las palabras relacionadas con Remolacha

Palabra codificada

Palabra descifrada

1. CRAAOMLSEH

2. SCAHCEO

3. ROITAPCL

4. AORBSOS

5. IOURNITTV

6. MZAOLRAE

7. IOIOELCSD

8. ARNEOV

9. ADOROD

10. ORJO

11. VDIREAAD

12. GJANAR

13. EDAUBSQÚ

Guía de respuestas

1. REMOLACHAS
2. COSECHA
3. TROPICAL
4. SABROSO
5. NUTRITIVO
6. ZALAMERO
7. DELICIOSO
8. VERANO
9. DORADO
10. ROJO
11. VARIEDAD
12. GRANJA
13. BUSQUEDA

IDEA PUBLIC SCHOOL es una Proveedor de
igualdad de oportunidades.

