



Programa de Nutrición Infantil IDEA AGOSTO 2022 Cosecha del Mes

Sartén De Calabaza De Verano, Frijoles Negros Y Arroz

¡Esta es una comida deliciosa que se combina rápidamente con algunos ingredientes simples!



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 cucharada. aceite de oliva
- 2-3 calabazas de verano, en rodajas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de tomates triturados o cortados en cubitos
- 1/2 cucharadita polvo de ajo
- 1/4 cucharadita Orégano seco
- 1/4 cucharadita comino molido
- Sal y Pimienta al Gusto
- Guarnición opcional: queso rallado, jalapeños, cilantro fresco

PASOS

1. Cocine 1 taza de arroz según las instrucciones del paquete.
2. Después de que el arroz haya terminado de cocinarse, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine hasta que las cebollas estén transparentes.
4. Agregue el calabacín y cocine durante 3-4 minutos hasta que el calabacín comience a dorarse.
5. Agregue los frijoles negros y los tomates triturados. Revuelva para combinar.
6. Agrega especias. Revuelva suavemente para combinar.
7. Agregar el arroz cocido. Revuelva suavemente para combinar.
8. Baje el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que todos los ingredientes estén bien calientes.
9. Apague el fuego y deje reposar durante 5-10 minutos.
10. Adorne con queso cheddar rallado, cilantro fresco y jalapeños en rodajas.
11. ¡Disfrutar!





Programa de Nutrición Infantil IDEA AGOSTO 2022 Cosecha del Mes

CALABAZA DE VERANO

VARIEDADES

Tigre Verde



El tigre verde tiene un agradable sabor a leche y nuez. Estos son excelentes en productos crudos, cocidos e incluso horneados.

Huevo dorado



Los huevos de oro son hermosos, brillantes con un sabor dulce a nuez. Busque huevos dorados que midan aproximadamente 4 pulgadas de alto.

Tatumé



Popular en México y Texas porque tolera bien el calor. Es firme y sabroso y debe ser del tamaño de una pelota de béisbol.

Datos básicos de la calabaza de verano

Un acre de calabazas puede producir entre 10.000 y 11.000 calabazas siempre que tengan un suelo bien drenado.



¡La calabaza es uno de los cultivos más antiguos! ¡Hay evidencia de que se cultivaron en México hace más de 10,000 años!

Hay muchas variedades diferentes de calabaza de verano: calabacín, amarillo y vieira. ¡Todos están listos para la cosecha 45-60 días después de haber sido plantados!

California es el productor de calabaza número 1 en los Estados Unidos. Le siguen Florida, Georgia y Michigan.

NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tendrá 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

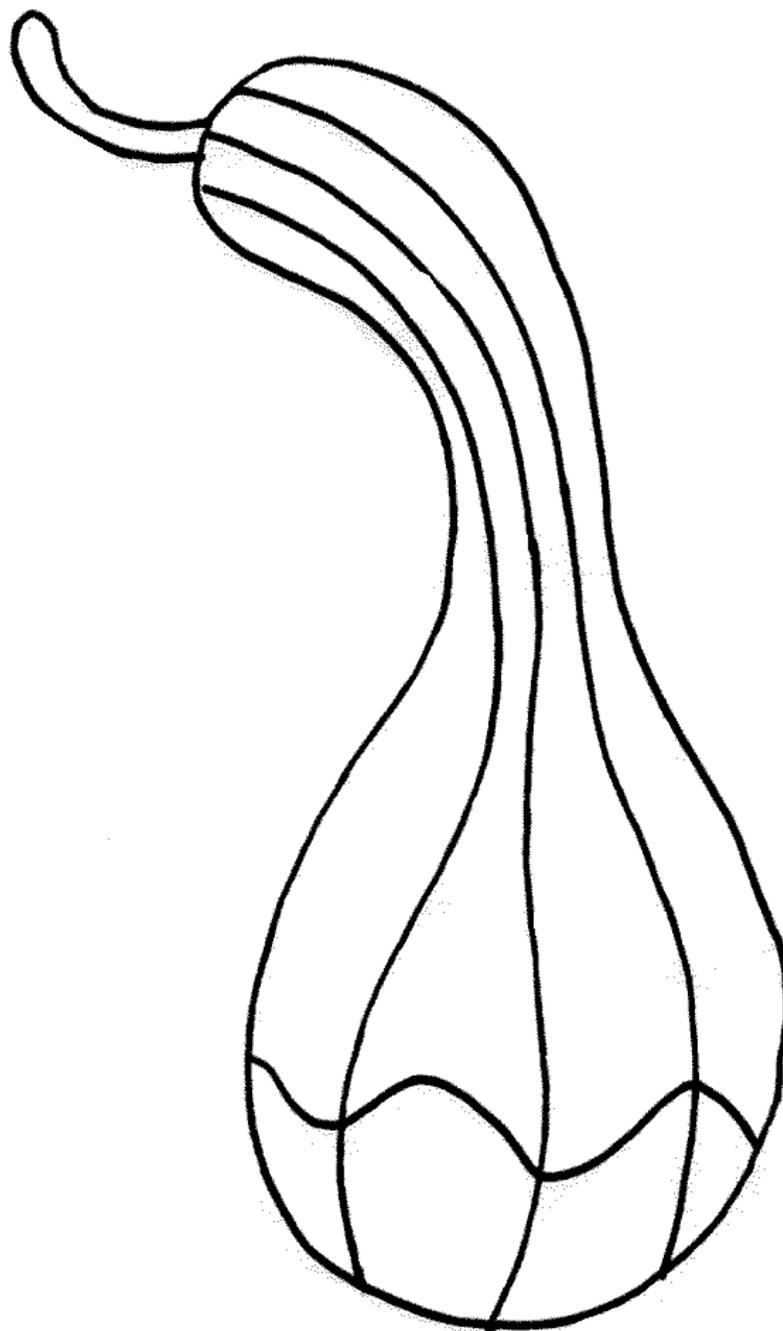
Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.





Programa de Nutrición Infantil IDEA AGOSTO 2022 Cosecha del Mes

Actividad para colorear de calabaza de verano



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA AGOSTO 2022 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras de calabaza de verano

Direcciones:

- Encuentra las palabras relacionadas SUMMER SQUASH en el rompecabezas.
- Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras cuando se cruzan entre sí.

AGOSTO
VERANO
CALABAZA
TATUME

VARIEDAD
BORDE
GRANJA
COSECHA

CALABACÍN
AMARILLO
DELICIOSO
TIGRE

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

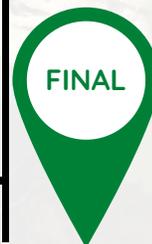
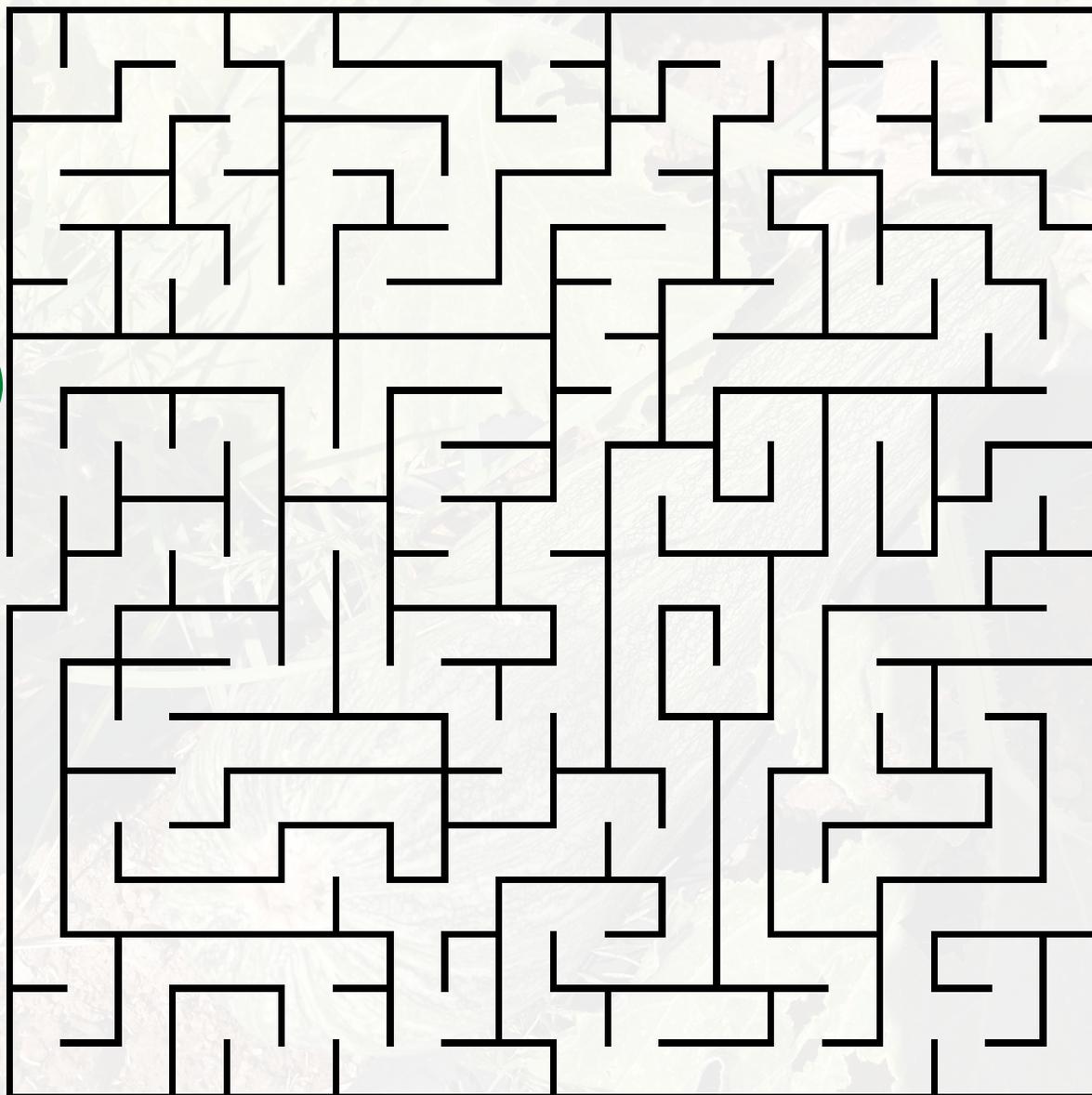




Programa de Nutrición Infantil IDEA AGOSTO 2022 Cosecha del Mes

Summer Squash Maze

Direcciones:
¡Ayuda a Summer Squash a llegar a la meta!



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA AGOSTO 2022 Cosecha del Mes

Juego de palabras de calabaza de verano

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con SUMMER SQUASH!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. TAÚTEM
2. STGOAO
3. EONRVA
4. CLZAAAAB
5. AVRSEDEIDA
6. CCAHOSE
7. EMREEGED
8. LE PAOS
9. HVEOU ED OOR
10. OELLCU CROIDOT
11. GRETI RDEEV
12. JNARGA

CLAVE DE RESPUESTA

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. TATUME | 1. AGOSTO |
| 2. EL PASO | 2. VERANO |
| 7. EDGEMERE | 3. CALABAZA |
| 8. EL PASO | 4. CUELLO TORCIDO |
| 9. HUEVO DE ORO | 5. VARIEDADES |
| 10. CUELLO TORCIDO | 6. COSECHA |
| 11. TIGRE VERDE | 12. GRANJA |

