



# Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## LOS EJOTES

### VARIEDADES

#### LENGUA DE DRAGÓN



Los frijoles dragón tienen un sabor más dulce que los frijoles verdes regulares. El color púrpura desaparece durante la cocción.



#### EJOTES



Se encuentran comúnmente en las tiendas de comestibles, tienen un sabor fresco y ligeramente almidonado. Se puede comer cocido o crudo.



#### FRIJOLE DE CERA



Estas son la versión amarilla de String Bean y se pueden preparar de la misma manera. Tienen un sabor suave.

## Datos básicos de Los Ejotes

¡Hay al menos 130 tipos diferentes de judías verdes!

La mayoría son verdes, pero también pueden ser morados, amarillos o manchados.

Las ejotes son un gran cultivo para un jardinero principiante! Necesitan sol, agua y un suelo rico.



Las ejotes pueden crecer en un arbusto o en una vid. Las plantas arbustivas producirán muchos frijoles a la vez y las plantas trepadoras, llamadas frijoles postes, producirán durante toda la temporada de crecimiento.

¡Las ejotes son muy nutritivas! Son ricos en fibra, proteínas, vitamina B y vitamina C.

## NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tiene 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 SEPTIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

### EJOTES CON AJO

¡Esta deliciosa receta es grande en sabor!



#### INGREDIENTES

- 1 libra de ejotes frescas o congeladas
- 1 1/2 cucharadas de Aceite de Oliva
- 2 cucharadas. de Ajo Picado
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de perejil fresco picado



#### PASOS

1. Lave las ejotes.
2. Corta los extremos de las ejotes (opcional) si las usas frescas.
3. Coloque la aceituna en aceite en una sartén mediana a fuego medio.
4. Agrega el ajo picado. Deje que se caliente hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
5. Agregue las ejotes. Remover.
6. Agregue el jugo de limón recién exprimido.
7. Revuelva y deje cocinar durante 4-5 minutos para obtener unas ejotes tiernas y crujientes. O cocina unos minutos más a tu gusto.
8. Apague el calor.
9. Agregue el perejil y sazone con sal y pimienta.
10. ¡Servir y disfrutar!

#### Consejo de cocina

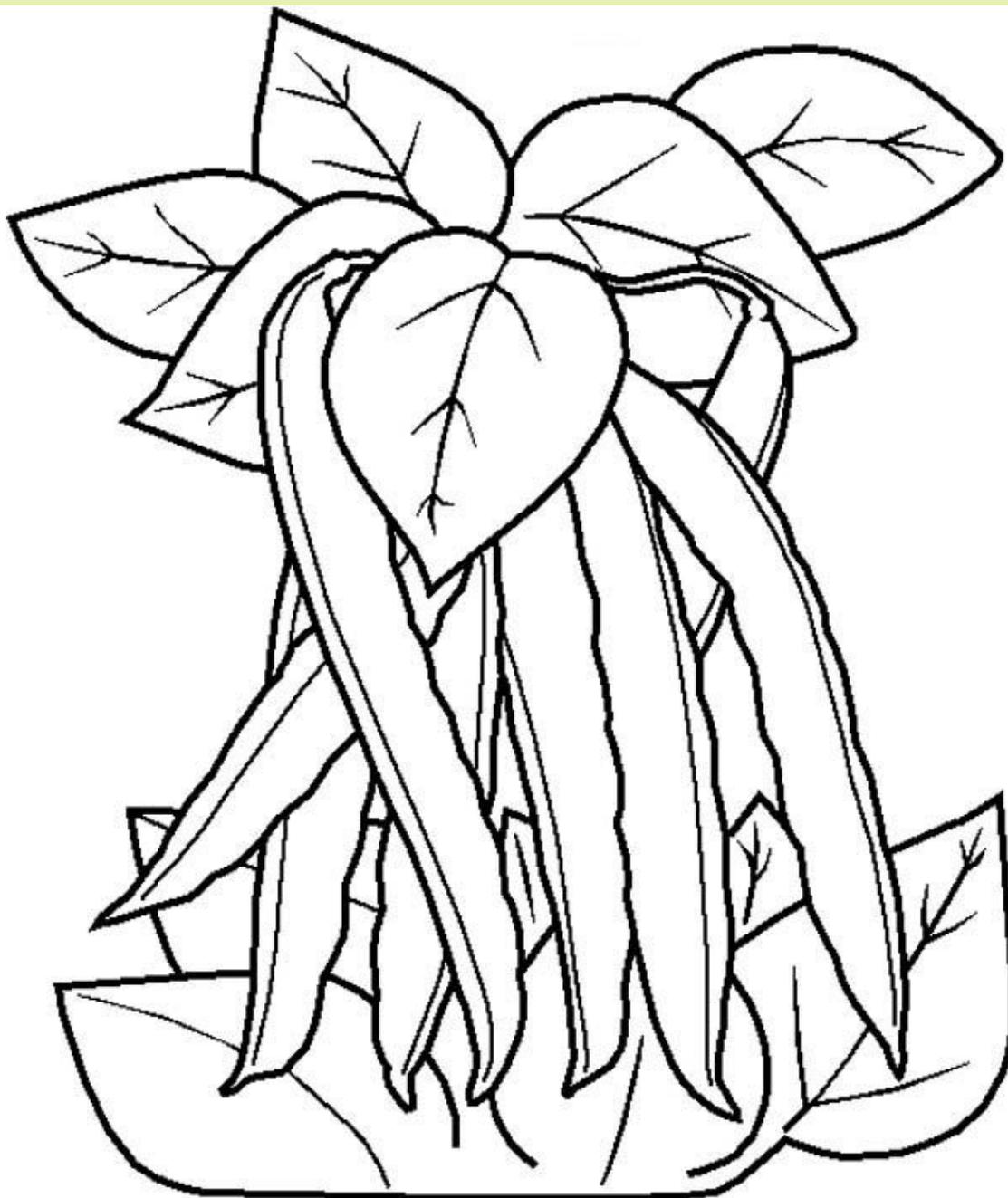
No cocine demasiado los ejotes, o perderán su color verde y se volverán marrones.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Actividad para colorear



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

SEPTIEMBRE  
VERDE  
EJOTES  
DRAGON

ROJO  
LARGO  
PROTEÍNA  
VITAMINAS

DONNA  
AJO  
DELICIOSO  
CUERDA

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





# Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Juego de palabras

Direcciones:  
¡Descifra las palabras relacionadas a los Ejotes!

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. OSEJTE
2. SEPRMEBTEI
3. HOCCAES
4. RÓNADG
5. RDESVEDAIA
6. IAOSPTO
7. DNAON
8. OJRO
9. NSIVAMAIT
10. CCAILO
11. IOUITTNVR
12. JNARGA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### CLAVE DE RESPUESTA

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. EJOTES     | 7. DONNA      |
| 2. SEPTIEMBRE | 8. ROJO       |
| 3. COSECHA    | 9. VITAMINAS  |
| 4. DRAGÓN     | 10. CALCIO    |
| 5. VARIADADES | 11. NUTRITIVO |
| 6. POTASIO    | 12. GRANJA    |





# Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

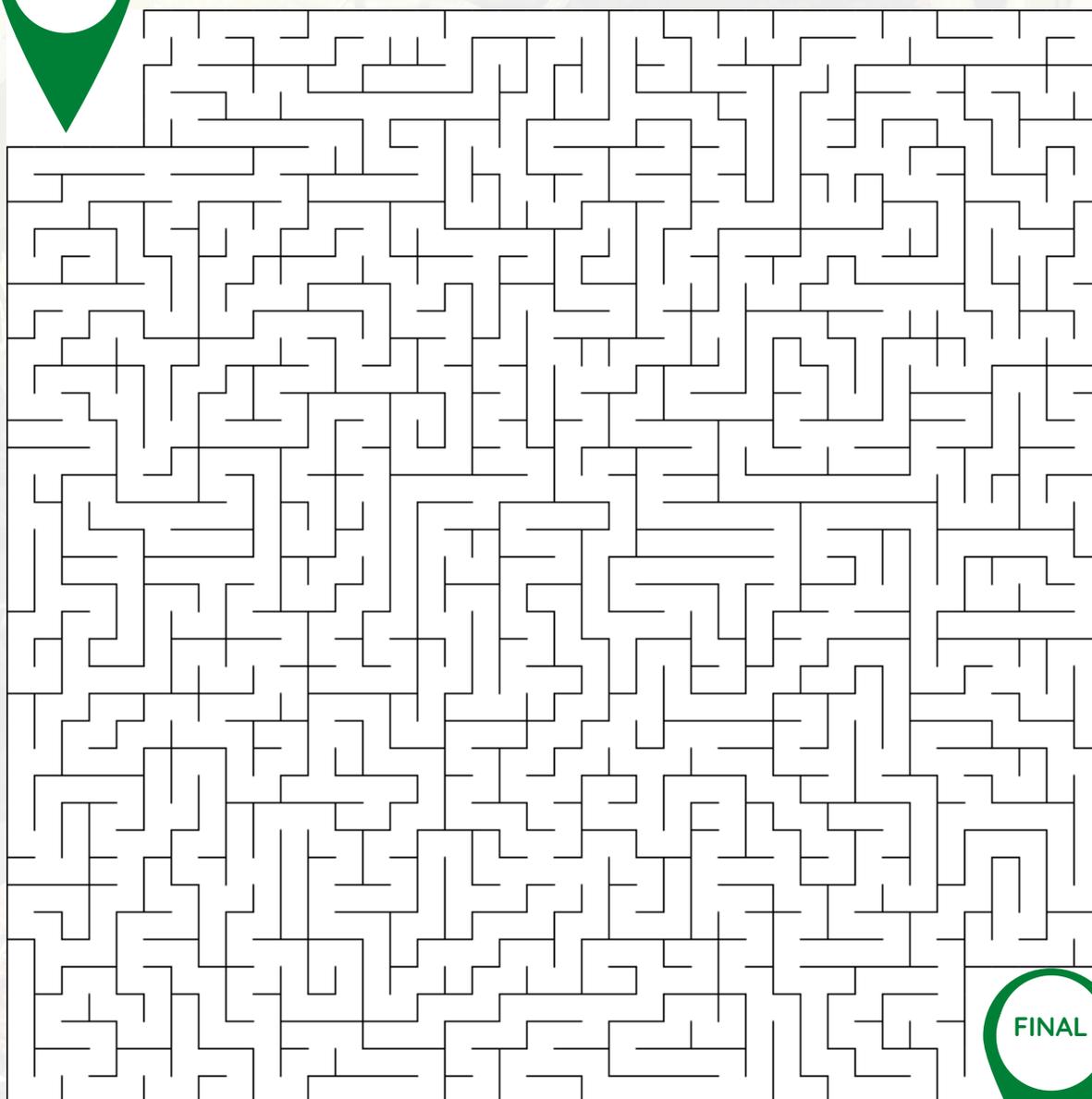
## Laberinto



EMPIEZA

Direcciones:

¡Ayuda a Emilio Ejote a llegar a la meta!



FINAL



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.