



Programa de Nutrición Infantil IDEA OCTUBRE 2022 Cosecha del Mes

Actividad para colorear



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.

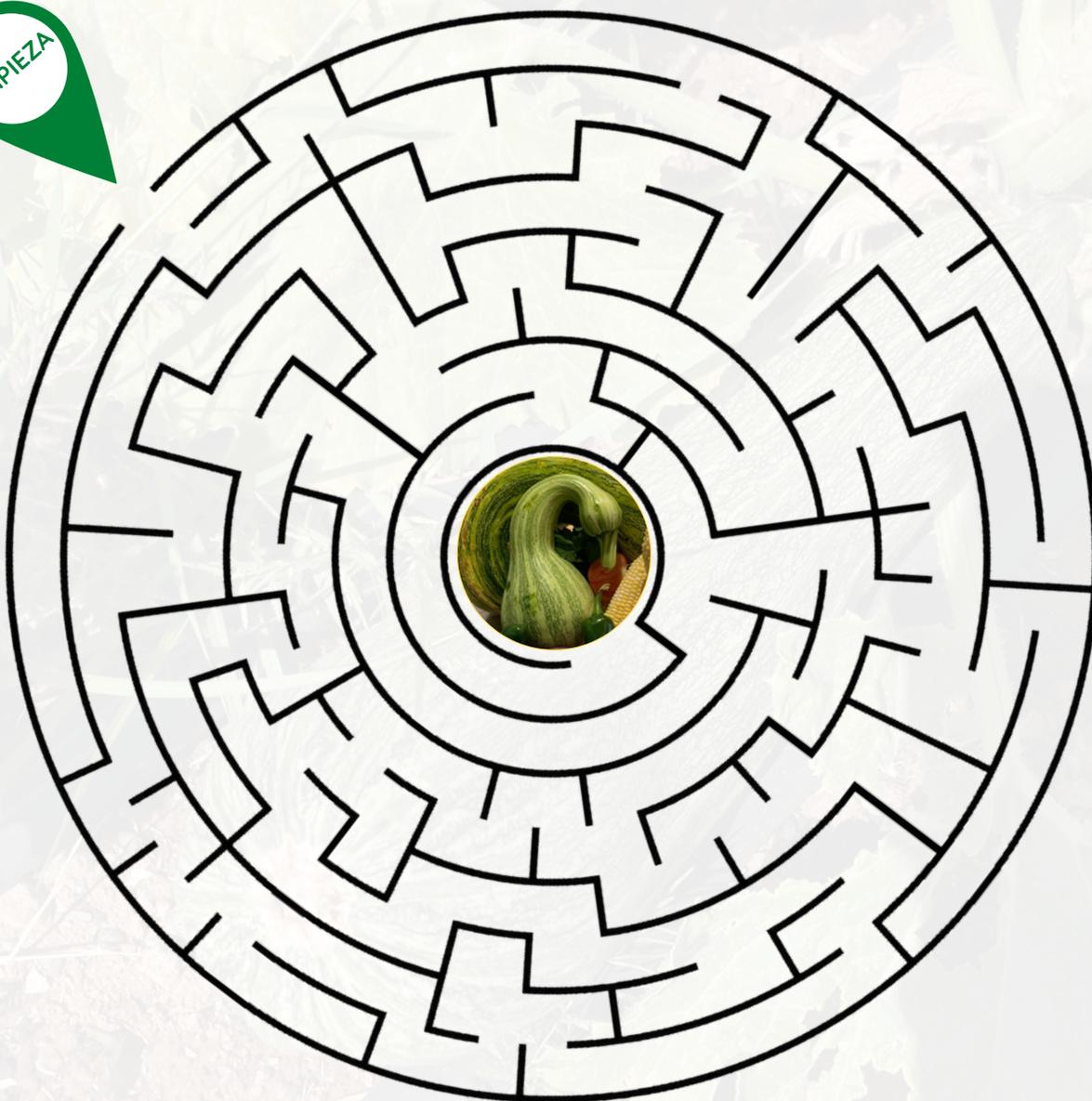


Programa de Nutrición Infantil IDEA OCTUBRE 2022 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:

¡Encuentra tu camino hacia Calabaza Cisne en el centro del Laberinto!



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA OCTUBRE 2022 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Calabaza Cisne!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. CSENI ED CABAAAZL
2. AAZABCAL
3. GUEDRRBN
4. HCACOSE
5. OCTREUB
6. AGNRAJ
7. CEIIODSLO
8. ITNUAS
9. CERERC
10. BILORL ROLSA
11. NENRIOIV
12. MAÉRECOAISM

CLAVE DE RESPUESTA

- | | |
|------------------|----------------------|
| 12. MESOAMÉRICA | 6. GRANJA |
| 11. INVIERNO | 5. OCTUBRE |
| 10. BRILLO SOLAR | 4. COSECHA |
| 9. CRECER | 3. RUNDBERG |
| 8. AUSTIN | 2. CALABAZA |
| 7. DELICIOSO | 1. CISNE DE CALABAZA |





Programa de Nutrición Infantil IDEA OCTUBRE 2022 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

OCTUBRE
CISNE
CALABAZA
COSECHA

INVIERNO
CRECER
SOL
AUSTIN

RUNDBERG
MESOAMERICA
DELICIOSO
GRANJA

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



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA OCTUBRE 2022 Cosecha del Mes

CALABAZA CISNE

VARIEDADES

Cushaw rayado verde



¡Esta calabaza tiene un sabor ahumado de leche ligeramente dulce que con frecuencia se sustituye por calabaza en el pastel de calabaza!

Cushaw blanco



¡Esta variedad es rara! Crecen hasta ser muy grandes y tienen una pulpa de color naranja que es ligeramente dulce y con sabor a nuez.

calabaza seminola



¡Estos fueron cultivados por la tribu Seminole en Florida! Son calabazas más pequeñas con pulpa firme y dulce.

Datos básicos del Calabaza Cisne

¡La calabaza Cushaw puede crecer en cualquier parte de Texas! También se cultiva en California, Florida, Oklahoma y Tennessee.



¡Una calabaza cushaw entera puede durar cuatro meses! Para ayudar a que su calabaza dure, asegúrese de que la piel no esté rota y guárdela en un lugar fresco, seco y oscuro.

La calabaza Cushaw se remonta a hace 7.000 años, en lo que ahora se llama México. Todavía se cultiva en México y otros países centroamericanos.

¡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 OCTUBRE 2022 Cosecha del Mes

CALABAZA CON POLLO



INGREDIENTES

- 2 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel o muslos deshuesados y sin piel cortados en cubitos
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1/2 taza de tomate picado
- 1 cucharadita ajo molido
- 1 taza de granos de elote congelados
- 1 cucharada. aceite de oliva
- 2 tazas de calabaza Cushaw cortada en cubitos (o calabaza normal)
- 1 1/4 onzas lata de tomates triturados
- 1/2 taza de agua
- Sal y pimienta para probar
- 1/8 cucharadita comino
- 1/2 cucharadita caldo de pollo
- Cilantro fresco (opcional)

PASOS

1. Corte el pollo en cubos. Condimentar con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agregue el ajo y la cebolla. Cocine hasta que esté transparente. Unos 2-3 minutos.
3. Agregue el pollo y cocine hasta que esté dorado. Unos 5-7 minutos.
4. Agregue el calabacín, el maíz y los tomates. Revuelva hasta que esté combinado.
5. Agregue los tomates triturados, el agua, el comino y el caldo de pollo. Revuelva hasta que esté bien combinado. Llevar a fuego lento.
6. Baje el fuego a medio-bajo y deje hervir a fuego lento durante aproximadamente 7-10 minutos o hasta que el calabacín esté tierno.
7. Apague el calor. Tapar y dejar reposar unos 5 minutos.
8. Sirve y decora con cilantro fresco picado.
9. ¡Disfrutar!

Consejo de cocina

¡Sirva con arroz para una comida completa!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades