



# Programa de Nutrición Infantil IDEA NOVIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## ELOTE

### VARIETADES

#### Hopi Azul



¡Este maíz tiene un sabor dulce que es delicioso cuando se cosecha, o se puede secar y moler para hacer tortillas!

#### Picasso Hibrido



Esta hermosa variedad de maíz tiene tallos de color morado oscuro con granos blancos y amarillos. ¡Es delicioso asado, al horno o hervido!

#### Reina Rubí



¡Esta variedad de maíz rojo es deliciosa con granos dulces y tiernos. ¡Es mejor al vapor para obtener el máximo sabor! También hace excelentes decoraciones.

### Datos básicos del ELOTE

¡En los Estados Unidos, Iowa es el productor número 1 de maíz con más de 86,900 granjas!  
¡Estas granjas cosechan 13,1 millones de acres de maíz en 2019!

¡El maíz viene en una variedad de colores! ¡Oscurecimiento, gris azulado, púrpura, verde, rojo, blanco y amarillo!



¡El 1% del maíz sembrado es el Maíz Dulce que comemos!  
El otro 99% se utiliza para alimentar al ganado o para productos fabricados.

¡La mazorca de maíz promedio tiene alrededor de 800 granos en 16 filas!  
¡También hay una hebra de seda de maíz por cada grano que crece en una mazorca de maíz!

### 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 Bridge

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 NOVIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

### ELOTE CALLEJERO



#### INGREDIENTES

Número de porciones: 8

Tamaño de la porción: 1/2 taza

- 1.5 libras de Granos de Maíz
- 2 cucharadas. de Aceite de Oliva
- 1/3 taza de cilantro picado
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1 cucharada. de Tajín, Bajo en Sodio
- 1 taza de crema agria ligera
- 2 limas frescas, cortadas en 8 gajos

**YUM**

#### PASOS

1. Precaliente el horno a 400 F
2. Mezcle las 4 tazas de granos de elote en un tazón con aceite de oliva.
3. Coloque en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
4. Asa en el horno por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén doradas a tu gusto.
5. Retire del horno. Dejar enfriar.
6. En un tazón grande, agregue los granos de maíz tostados y enfriados.
7. Agregue la crema agria, el cilantro, el tajín y el queso parmesano.
8. Revuelva suavemente para combinar.
9. Sirva y decore con una rodaja de lima fresca, cilantro, espolvoree tajin y espolvoree queso parmesano.
10. ¡¡Disfrutar!!

#### Consejo de cocina

En lugar de asar el maíz, puede comprar maíz tostado en la tienda de comestibles. O si tiene poco tiempo, ¡esta receta es igual de deliciosa con maíz sin tostar!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



# Programa de Nutrición Infantil IDEA NOVIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Actividad para colorear



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.

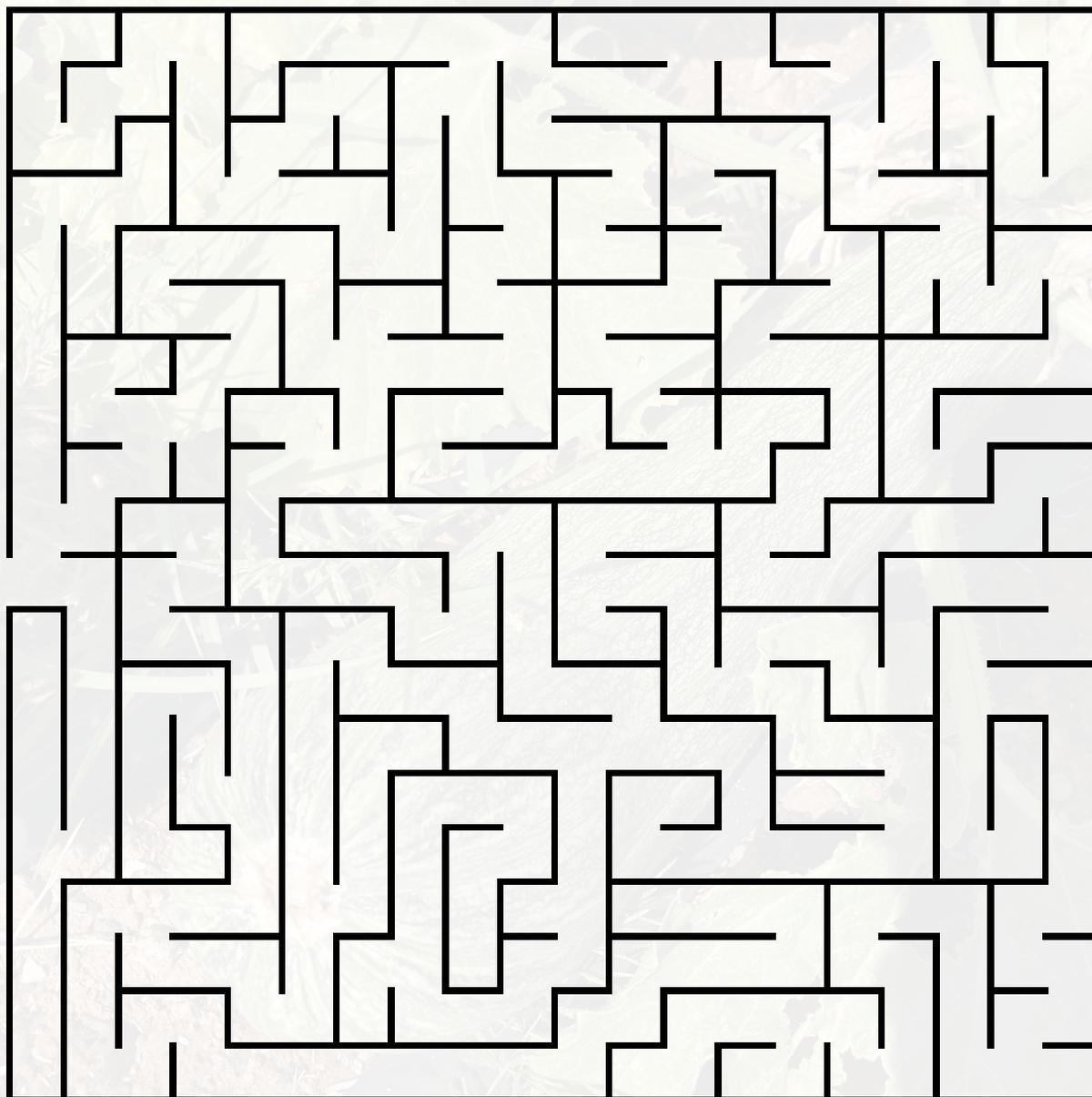


# Programa de Nutrición Infantil IDEA NOVIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Laberinto

Direcciones:

¡Encuentra tu camino hacia ELOTE en el centro del Laberinto!



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA NOVIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Juego de palabras

Direcciones:  
¡Descifra las palabras relacionadas con ELOTE!

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. ELOET
2. RGAOLR
3. OÑOTO
4. OHEASCC
5. IMNEVROBE
6. LATOL ED ÍAZM
7. ORNAG ED AMÍZ
8. IBRLOL ALSOR
9. OSAAD
10. IPLSOMATA
11. RAOLIAML
12. AJOH DE MZÍA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### CLAVE DE RESPUESTA

1. ELOTE  
2. LOGRAR  
3. OTOÑO  
4. COSECHA  
5. NOVIEMBRE  
6. TALLO DE MAÍZ  
7. GRANO DE MAÍZ  
8. BRILLO SOLAR  
9. ASADO  
10. PALOMITAS  
11. AMARILLO  
12. HOJA DE MAÍZ





# Programa de Nutrición Infantil IDEA NOVIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

MAÍZ  
LOGRAR  
OTOÑO  
COSECHA

NOVIEMBRE  
TALLO  
MAIZ  
SOL

ASADO  
PALOMITAS  
AMARILLO  
HOJA

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



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.