



Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2023 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.

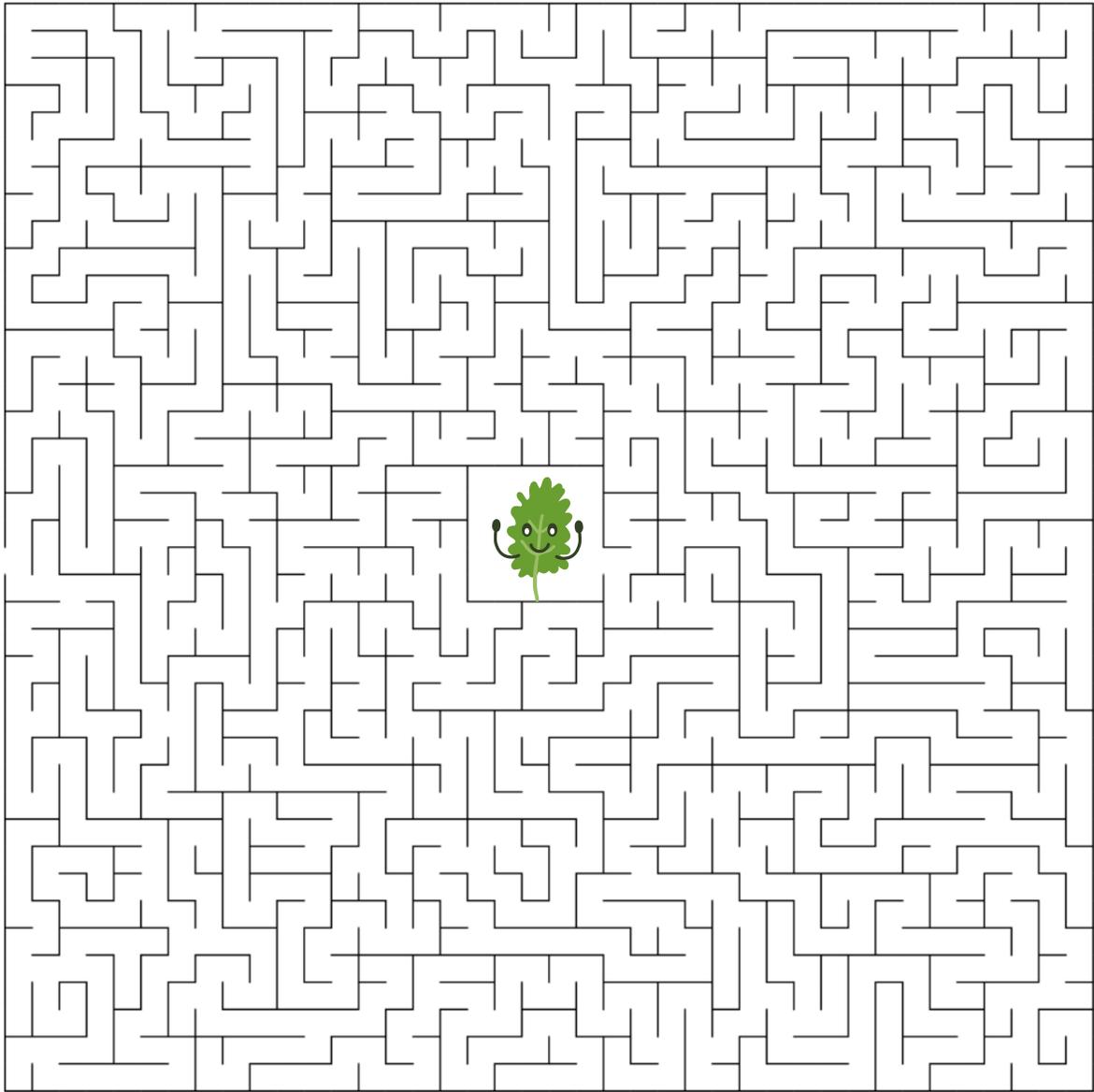


Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2023 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:

¡Encuentra tu camino hacia Col Rizada en el centro del Laberinto!



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2023 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Col Rizada !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. OCL AAIRZD
2. RGNAJA
3. LADONUD
4. IAPMRERVA
5. OZRAM
6. COSHEAC
7. VDERE
8. BIAFR
9. XOIENTIADTAN
10. DSVDEERAIA
11. NNTEESTIUR
12. DECOIOLS

CLAVE DE RESPUESTA

- | | |
|-----------------|---------------|
| 12. DELICIOSO | 6. COSECHA |
| 11. NUTRIENTES | 5. MARZO |
| 10. VARIADAS | 4. PRIMAVERA |
| 9. ANTIOXIDANTE | 3. ONDULADO |
| 8. FIBRA | 2. GRANJA |
| 7. VERDE | 1. COL RIZADA |





Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2023 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

GRANJA
MORADO
PRIMAVERA
MARZO

COSECHA
VERDE
FIBRA
DELICIOSO

COSECHA
VERDE
FIBRA
DELICIOSO

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



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2023 Cosecha del Mes

Col Rizada

VARIEDADES

Col rizada común



Esta variedad es del tipo que generalmente se encuentra en la tienda de comestibles. Tiene hojas rizadas de color verde oscuro. Es delicioso crudo en ensaladas o batidos, o cocido.

Col rizada de dinosaurio



Esta variedad tiene hojas largas y estrechas de color gris azulado. Tiene un sabor robusto. Pruébalo cocinado con aceite de oliva, hojuelas de chile y jugo de limón.

Col rizada roja



Esta variedad tiene un color rojo oscuro y granate con hojas con volantes. Tiene un sabor suave y una textura crujiente, similar al repollo.

Datos básicos del Col Rizadas

La col rizada moderna está relacionada con las coles silvestres que existieron hace más de 2000 años en las regiones del Mediterráneo y Asia Menor.



Kale es una palabra escocesa. ¡Viene de "cole" o "caulis" que significa planta entera de col!

¡Kale tiene muchos parientes vegetarianos! Pertenece a la familia Brassica con mostaza, nabos y repollo.

California y Georgia cultivan la mayoría de la col rizada producida en los EE. UU.

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 2021-2023



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 Marzo 2023 Cosecha del Mes

Chips de col rizada crujientes



INGREDIENTES

- 1 manojo de col rizada fresca
- 2 cucharadas. de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de tu condimento favorito
- Ejemplo: sal, pimienta, mezcla de condimentos rancheros, pimienta de limón, hierbas de ajo, etc.r

PASOS

1. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino y rocíe con aceite en aerosol.
2. Corte las hojas de col rizada en 2 o 3 pedazos grandes, quitando los tallos leñosos.
3. Lava las hojas de kale en agua fría.
4. Escurrir bien y dejar secar.
5. Precaliente el horno a 250F.
6. Agregue la col rizada seca a un tazón grande para mezclar, luego rocíe con aceite de oliva.
7. Mezcle suavemente con una espátula asegurándose de que todas las hojas estén cubiertas.
8. Espolvorea la col rizada con tu elección de condimento.
9. Mezcle nuevamente, asegurándose de que la col rizada esté cubierta uniformemente.
10. Extienda la col rizada en la bandeja para hornear en una capa uniforme. Consejo: para asegurarse de que la col rizada quede crujiente, no llene demasiado la sartén.
11. Hornee los chips de col rizada durante 15-20 minutos, hasta que la col rizada esté agradable y crujiente.
12. Retirar del horno dejar enfriar.
13. ¡Disfrutar!
14. Guarde las sobras en un recipiente hermético.

DELICIOSO

