



Try the APRIL Harvest of the Month!

.....

CUCUMBERS

.....

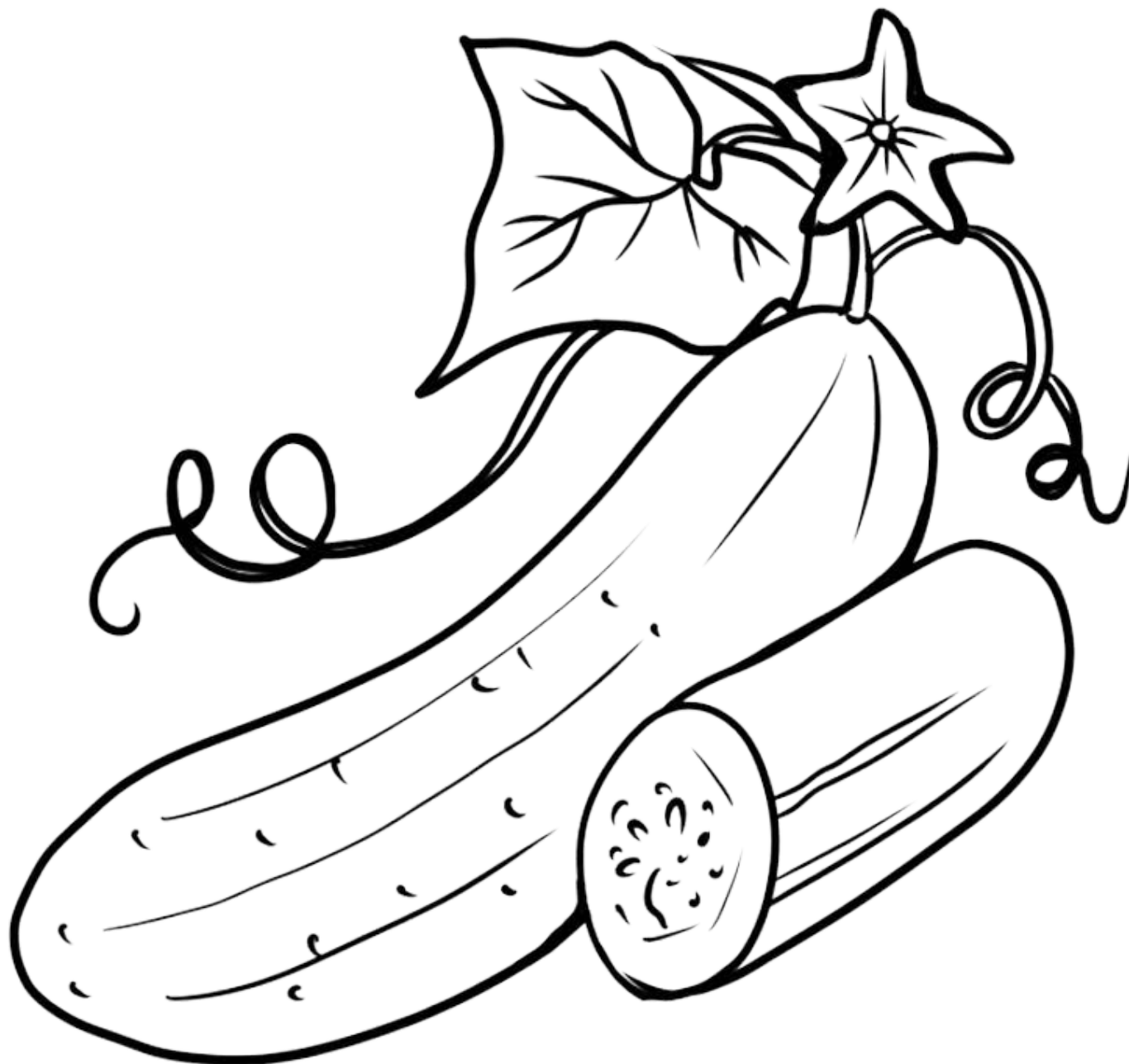


This institution is an Equal Opportunity Provider.



Programa de Nutrición Infantil IDEA ABRIL 2023 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



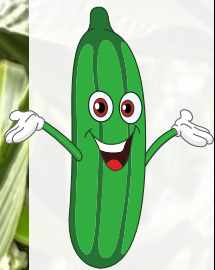
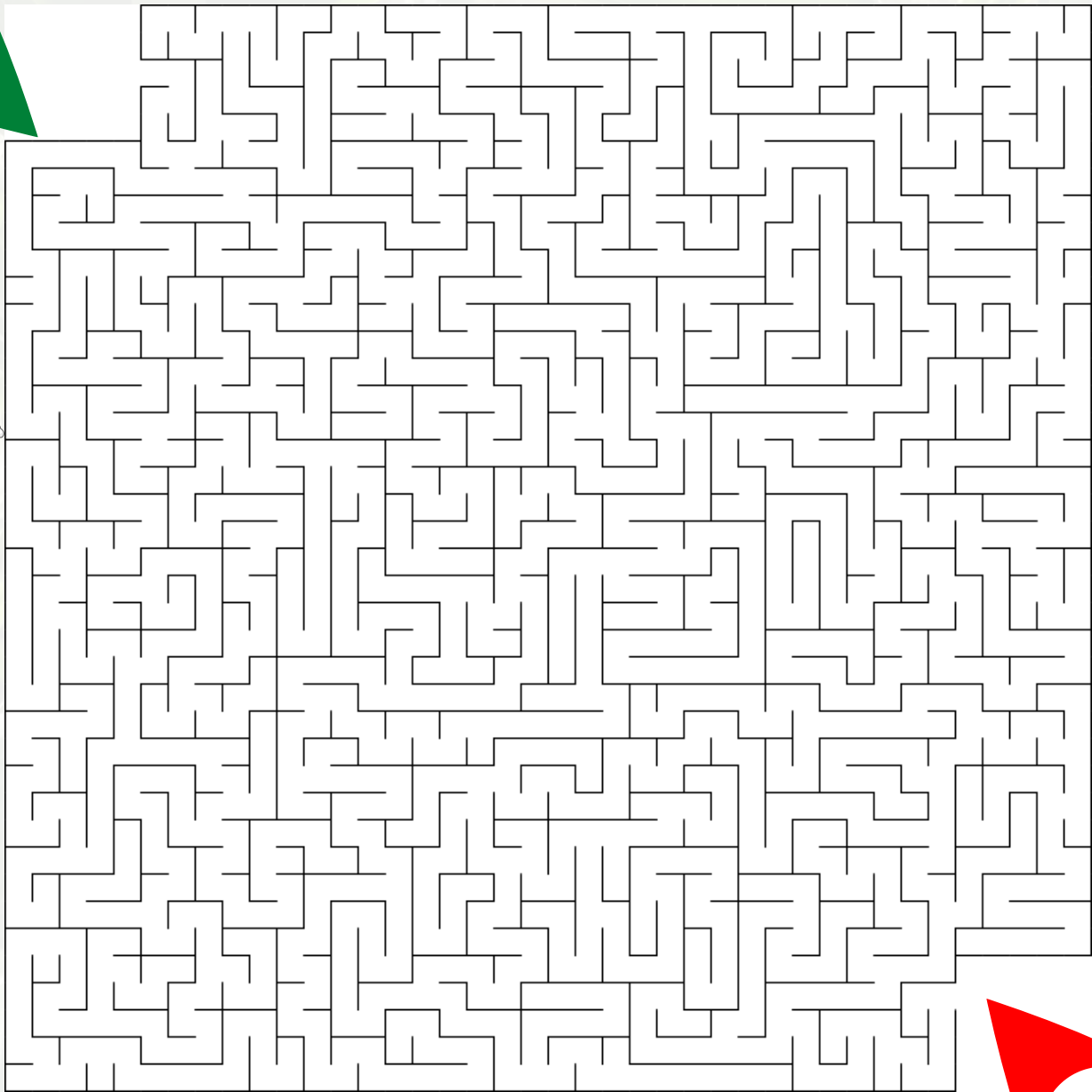
Programa de Nutrición Infantil IDEA ABRIL 2023 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:

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

EMPIEZA



FINAL



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA ABRIL 2023 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con PEPINO !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. IPPOEN
2. AARGNJ
3. VMEAPIRRA
4. RILAB
5. CEHOCAS
6. KUREB
7. LÉNIGS
8. SRPAE
9. DVERE
10. IILPPLNSOE
11. LBOANC
12. ADNJRÍ

CLAVE DE RESPUESTA

1. PEPINO
2. GRANJA
3. PRIMAVERA
4. ABRIL
5. COSECHA
6. BURKE
7. INGLÉS
8. PERSA
9. VERDE
10. PEPINILLOS
11. BLANCO
12. JARDÍN



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades



Programa de Nutrición Infantil IDEA ABRIL 2023 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

PEPINO
GRANJA
PRIMAVERA
ABRIL

COSECHA
BURKE
INGLES
PERSA

VERDE
PEPINILLOS
BLANCO
JARDIN

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



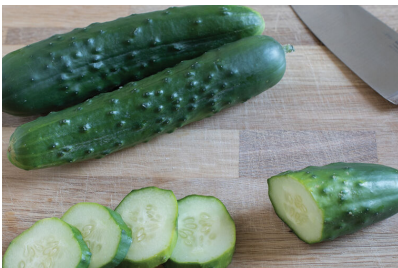


Programa de Nutrición Infantil IDEA ABRIL 2023 Cosecha del Mes

PEPINO

VARIEDADES

Col rizada común



Este pepino crece bien en casi cualquier lugar. Es largo y estrecho con un bonito color verde. ¡Tiene un gran sabor y las plantas tienen un buen rendimiento!

Col rizada de dinosaurio



Esta variedad existe desde 1893. Tiene un sabor limpio y fresco y una textura crujiente. ¡Este pepino es genial en rodajas en ensalada o en escabeche!

Col rizada roja



Esta variedad es alargada y delgada con piel delicada. Por lo general, los verá envueltos en plástico en la tienda de comestibles. Son sin semillas con un sabor suave y dulce..

Datos básicos del PEPINO

¡Michigan produce la mayor cantidad de pepinos que se utilizan para encurtir y Florida produce la mayor cantidad de pepinos frescos!

Aunque comemos pepinos como verdura, ¡en realidad son una fruta!



Cada año se envasan 2 mil millones de pepinillos en los Estados Unidos. Eso es suficiente para que cada persona tenga 9 libras. de pepinillos!

¡Los pepinos están cargados de nutrición! Poseen Vitaminas B1, B2, B3, B5, B, Ácido Fólico, Vitamina C, Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio y Zinc

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.



IDEA
Public Schools



Programa de Nutrición Infantil IDEA ABRIL 2023 Cosecha del Mes

PEPINILLOS HECHO EN CASA



INGREDIENTES

- 2 libras de pepino fresco
- 1/4 cuarto de vinagre
- 1/8 taza de azúcar granulada
- 1 1/2 cucharadas sal
- 1/4 cebolla amarilla
- 1/4 cucharada eneldo seco
- 1 1/4 taza de agua

DELICIOSO

PASOS

1. Lave los pepinos y déjelos secar.
2. En un tazón grande, prepare la salmuera combinando el vinagre, el azúcar, la sal, la cebolla, el eneldo y el agua. Batir hasta que el azúcar y la sal se disuelvan por completo.
3. Cortar las cebollas en trozos grandes.
4. Coloque las cebollas en un recipiente, frasco o tazón grande.
5. Cortar el pepino en rodajas de 1/4 "de espesor.
6. Coloque los pepinos en su recipiente con las cebollas.
7. Vierta la salmuera sobre las cebollas y los pepinos.
8. Presione las verduras hacia abajo para asegurarse de que estén completamente sumergidas.
9. Cubra y coloque en el refrigerador durante al menos 4 horas o toda la noche.
10. ¡Disfrutar!

