



Prueba la Cosecha del Mes de Septiembre!

.....

CALABAZA



This institution is an Equal Opportunity Provider.



Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2023 Cosecha del Mes

Calabaza

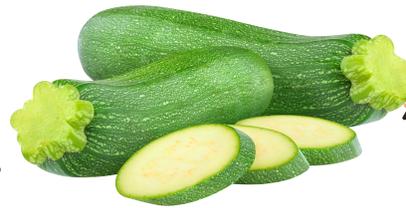
VARIETADES

Calabaza Patty Pan



¡Estas divertidas calabazas parecen decorativas, pero quedan deliciosas salteadas, asadas o horneadas! Patty Pan tiene vitamina C, folato y manganeso.

Calabacín



¡Los calabacines son una calabaza verde de verano! Son muy populares por su sabor suave y son un sabroso sustituto de la pasta.



Calabaza amarilla



Hay muchos tipos diferentes de calabaza amarilla: de cuello torcido, de cuello recto y céfiro. ¡Están deliciosos y tienen más potasio que un plátano grande!

Datos básicos de Calabaza

¡Las calabazas no son una verdura! Al igual que el tomate, ¡en realidad son una fruta!

En Obetz, Ohio, aman tanto el calabacín que organizan un festival anual del calabacín que dura 3 días. ¡En el festival sirven de todo, desde papas fritas con calabacín hasta donas de calabacín!



Las plantas de calabaza tienen una hermosa flor que es comestible y se considera un manjar culinario.

¡Los calabacines fueron traídos a los Estados Unidos por inmigrantes italianos en la década de 1920!

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 2023-2024



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 SEPTIEMBRE 2023 Cosecha del Mes

Horneado De Calabacín Italiano



PASOS

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
3. Lavar los calabacines y las calabazas y dejar secar.
4. Cortar en medias lunas finas.
5. Coloque la calabaza o el calabacín en un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas.
6. Coloque la salsa para pasta encima de la calabaza y extiéndala con el dorso de la cuchara.
7. Espolvoree queso uniformemente por encima.
8. Colocar en el horno y hornear por 15 minutos.
9. Encienda el asador y déjelo asar durante 2-3 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
10. Retirar con cuidado del horno. Dejar reposar durante 5-10 minutos. Espolvorea con albahaca fresca.
11. ¡Disfrutar!

INGREDIENTES

- 2-3 calabazas o calabacines grandes, cortados en medias lunas
- 12 onzas. de tu salsa para pasta favorita
- 1,5 tazas de queso mozzarella rallado
- Albahaca fresca (opcional)

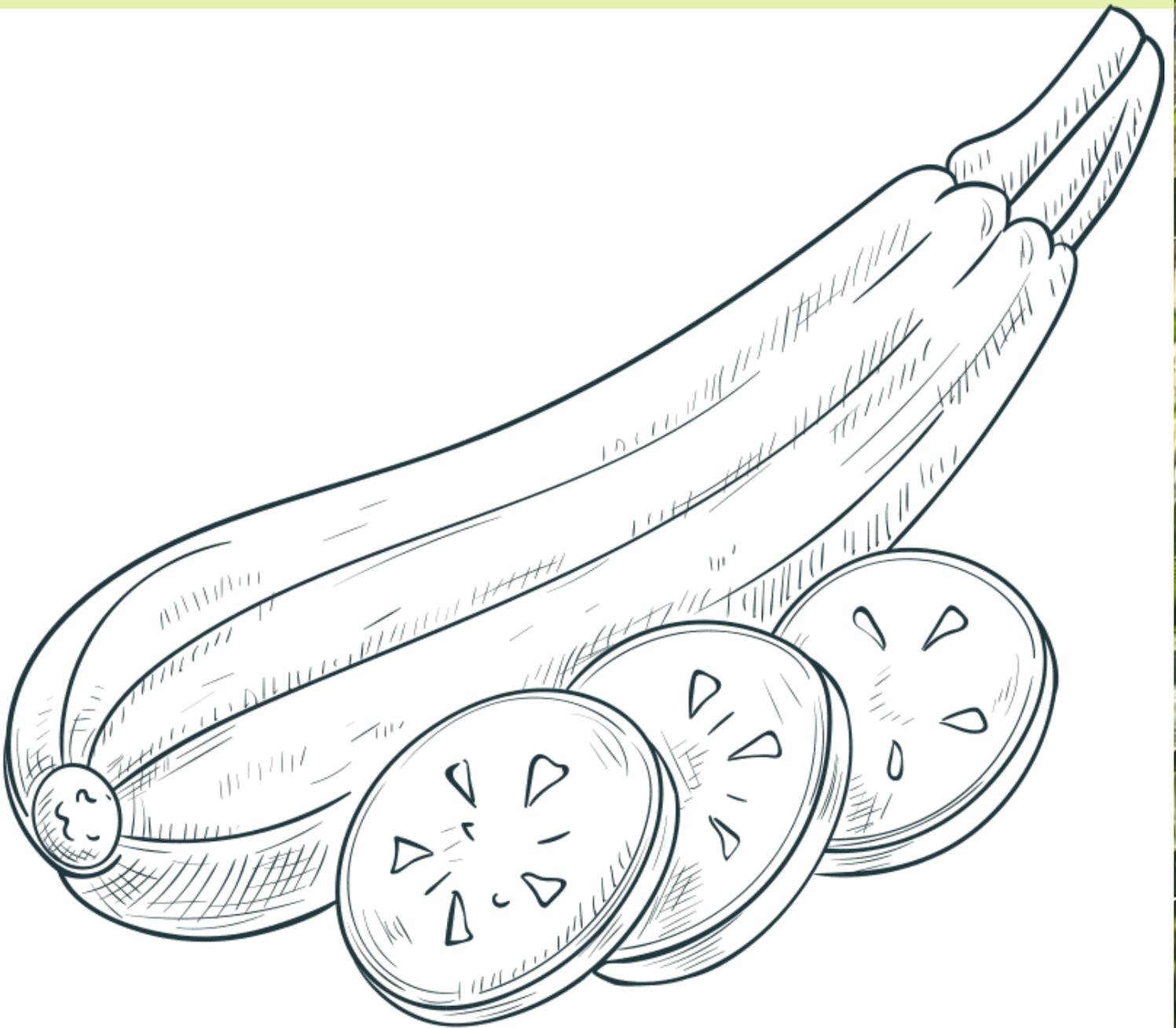
Tip: Consejo: ¡Asar el queso agrega textura y sabor extra al plato!





Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2023 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear



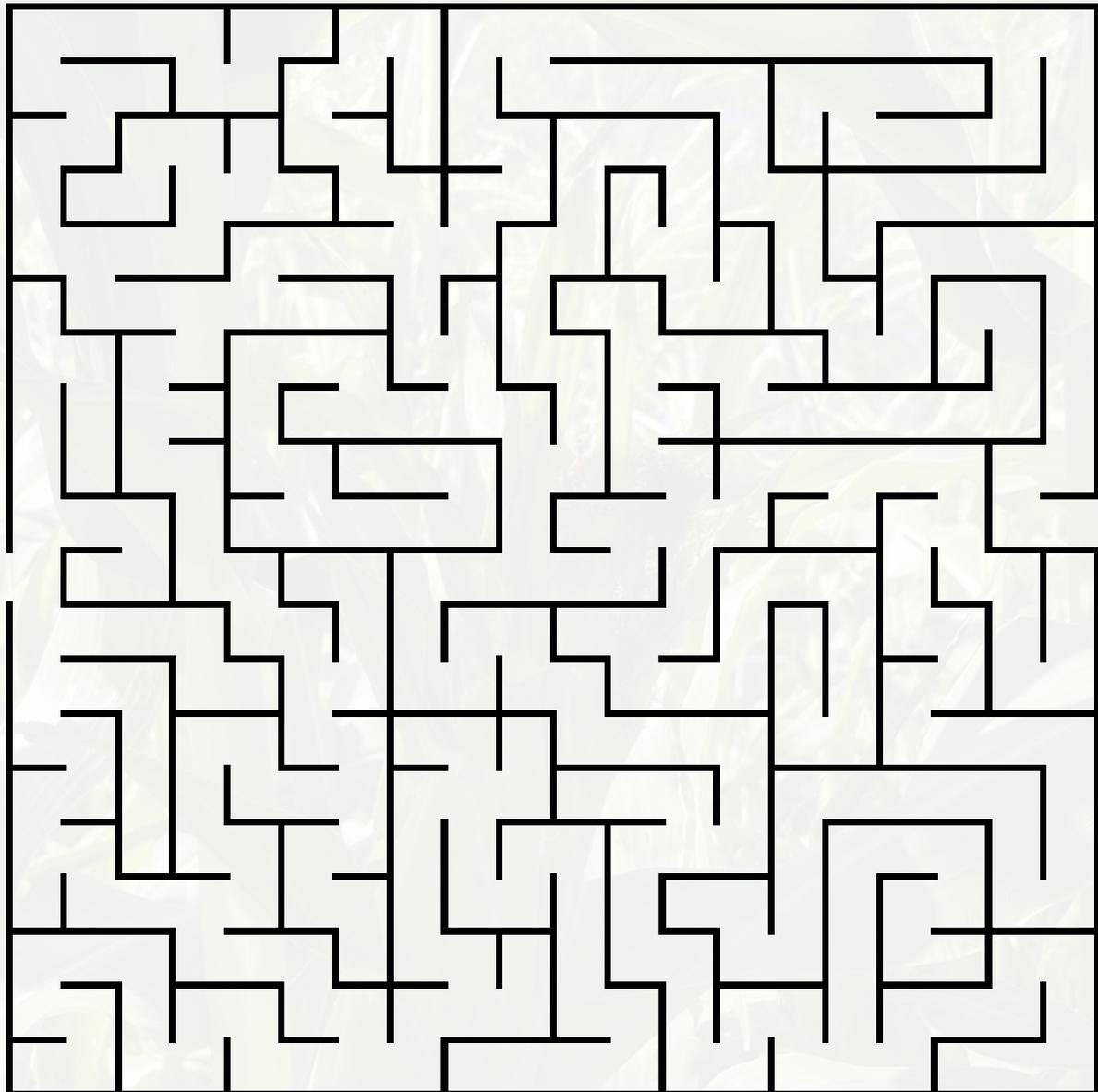
Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2023 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.



EMPIEZA

FINAL



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2023 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

SEPTIEMBRE
BURKE
AMARILLO
VARIETADES

FLORES
AGRICULTOR
DELICIOSO
HUESO

SALUDABLE
VITAMINAS
FIBRA
COSECHA

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA SEPTIEMBRE 2023 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Calabaza !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. RSETEMIPEB
2. UKBRE
3. IOALRAML
4. DIVSAEDAER
5. FELROS
6. IGLCRTUOAR
7. LISODEICO
8. OUHES
9. SBUALELAD
10. IAINAVSTM
11. FABRI
12. COAESHHC

CLAVE DE RESPUESTA

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 12. COSECHA | 8. HUESO | 4. VARIEDADES |
| 11. FIBRA | 7. DELICIOSO | 3. AMARILLO |
| 10. VITAMINAS | 6. AGRICULTOR | 2. BURKE |
| 9. SALUDABLE | 5. FLORES | 1. SEPTIEMBRE |



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.