

# Hojas de mostaza estilo sureño



#### **INGREDIENTES**

- 2 libras de hojas de mostaza frescas (aproximadamente 2 manojos)
- 4 onzas de tocino cortado en cubitos
- 1 cebolla mediana, picada
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Opcional: una pizca de hojuelas de pimiento rojo triturado

Consejo: iSírvelo con pan de maíz para disfrutar de una comida deliciosa!

#### **PASOS**

- 1. Lave las hojas de mostaza para asegurarse de que ya no quede toda la suciedad/arena.
- 2. Picar las hojas de mostaza en trozos grandes.
- 3. Nota: Puedes quitar los tallos, pero los dejamos puestos.
- 4. Corta la cebolla en trozos pequeños y reserva.
- 5. Corta el tocino en trozos pequeños y reserva.
- 6. Calienta una sartén a fuego medio hasta que esté caliente.
- 7. Agregue el tocino y cocine hasta que el tocino esté crujiente y la grasa se haya derretido. Unos 5-7 minutos.
- 8. Agrega la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente. Unos 3-4 minutos.
- 9. Agrega el pimiento rojo triturado y la pimienta negra. Remover.
- 10. Agregue las hojas de mostaza y cocine hasta que se ablanden. Unos 3-4 minutos.
- 11. ¡Retirar del fuego y disfrutar!



# Hojas de Mostaza

#### VARIEDADES

Hojas de Mostaza Pattu

Calabacín

Hojas de Mostaza amarilla









Se considera la mostaza verde estándar del sur de EE. UU. Por lo general, se estofa con cebolla y jamón, tocino u otras carnes ahumadas.

Esta variedad se utiliza habitualmente en la cocina japonesa. Tiene hojas de encaje, con un sabor suave y picante. Pruébalo en escabeche o en sopas y guisos.

Esta variedad tiene hojas grandes y de color granate intenso. Puede llegar a ser muy grande, pero las hojas verdes a menudo se cosechan en la etapa de bebé para obtener un sabor sutil.

#### Datos básicos de Hojas de Mostaza

Las hojas de mostaza son parte de la familia Brassica que incluye la col rizada, la col rizada, el brócoli y la coliflor.

El condimento de mostaza se elabora a partir de las vainas de semillas de la planta de mostaza. Las hojas nuevas son tiernas y de sabor suave. Las hojas más viejas son amargas y más duras, pero deliciosas cuando se cocinan.



Las hojas de mostaza se pueden comer crudas o cocidas, aunque normalmente se hierven, se fríen al vapor o se encurten.

¡Las hojas de mostaza pueden crecer en una variedad de climas! Esto los hace populares en la cocina india, china u japonesa.

#### 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** 

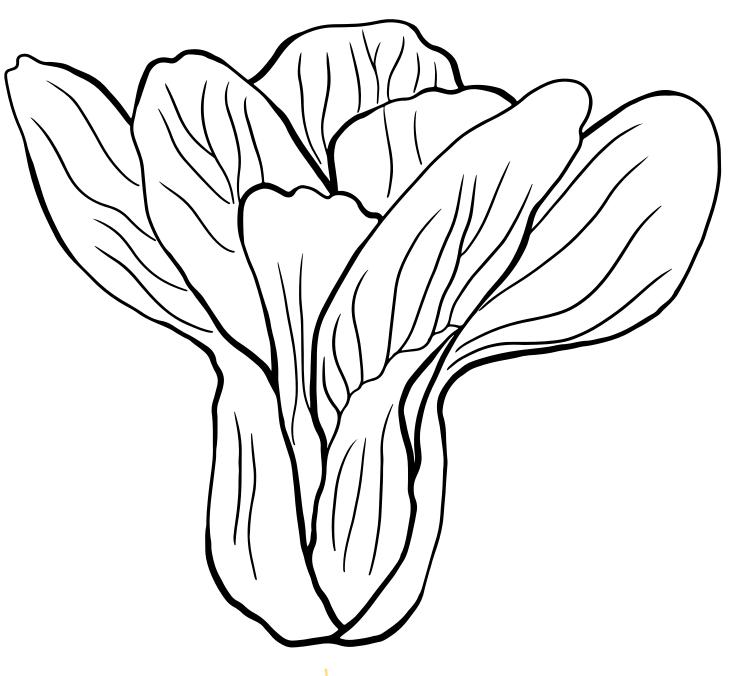
**IDEA Eastside IDEA Quest IDEA Horizon Vista IDEA Achieve** 

IDEA

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



### **Actividad Para Colorear**

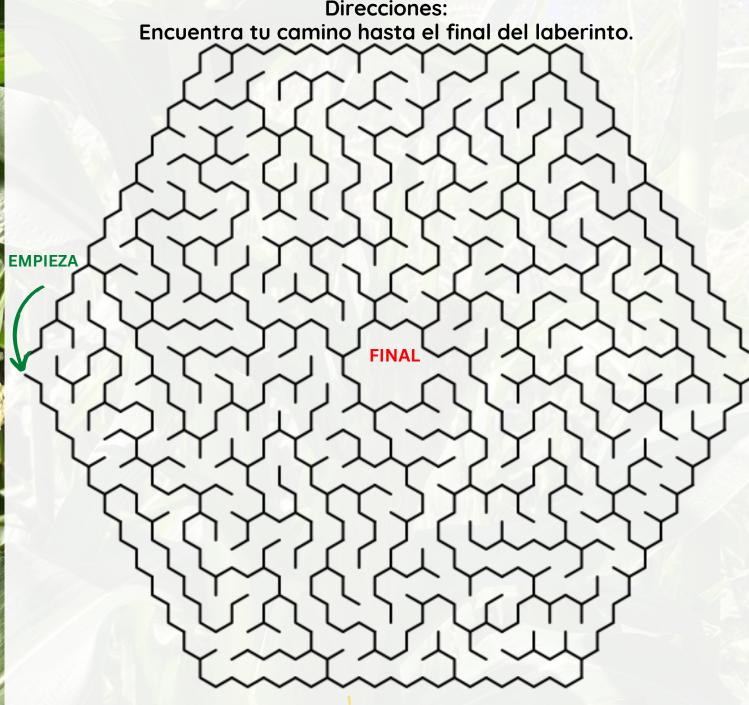






# Laberinto

**Direcciones:** 







# Búsqueda de palabras

#### **Direcciones:**

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

MOSTAZA VERDURAS SEMILLAS COSECHA OCTUBRE CAER SABROSO NUTRITIVO FRONDOSO BRASSICA FIBRA MICRONUTRIENTES







# Juego de palabras

#### **Direcciones:**

¡Descifra las palabras relacionadas con Hojas de Mostaza!

Palabra revuelta	Palabra descifrada
1. MAOSAZT	
2. ARSDREUV	
3. SLIASLEM	
4. ECSCHAO	B S 20/10/14 18/14
5. OBCUTRE	
6. REAC	
7. SOBASOR	
8. IVURTNTIO	
9. DOOONFRS	
10. CASAIRBS	
11. BAFIR	APPLICATE OF THE PROPERTY OF T
12. MUCERITITOENRSN	

#### **CLAVE DE RESPUESTA**

8. NUTRITIVO 12. MICRONUTRIENTES 11. FIBRA 10. BRASSICA 9. FRONDOSO

7. SABROSO 6. CAER 5. OCTUBRE

4.COSECHA 3.SEMILLAS **2.VERDURAS** AZATZOM.f



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.