



Prueba la Cosecha del Mes de Noviembre!

.....

Maíz

.....



This institution is an Equal Opportunity Provider.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2023 Cosecha del Mes

Ensalada de maíz y pimiento rojo



INGREDIENTES

- 3 libras de granos de maíz
- 1 manojo de cilantro
- 3 pimiento rojo
- Aderezo de lima

Aderezo de lima:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de jugo de lima
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita ajo molido
- 1 cucharadita sal

**Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades**

PASOS

1. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo. Dejar de lado.
2. Lave los pimientos morrones. Retire el corazón y las semillas. Cortado en trozos pequeños.
3. Lavar el cilantro y quitarle los tallos. Picar finamente.
4. Prepare la ensalada colocando el maíz, los pimientos morrones, el cilantro y el aderezo de lima en un tazón grande.
5. Revuelva suavemente hasta que todo esté combinado.
6. Coloque en el refrigerador durante 5 a 10 minutos.
7. ¡Disfrutar!



Programa de Nutrición Infantil IDEA NOVEMBERO 2023 Cosecha del Mes

Maíz

VARIETADES

Maíz dulce



¡El maíz amarillo dulce es una de las verduras más populares! Es delicioso al vapor, hervido, en ensaladas o productos horneados.



Palomitas



¡Uno de los tipos de maíz más antiguos! ¡Las palomitas de maíz son un excelente refrigerio rico en fibra! Simplemente mantenga bajo el contenido de grasa, sal y azúcar.



Maíz azul



El maíz azul tiene un sabor dulce y ligeramente a nuez. Es más fácil de digerir que el maíz amarillo, tiene más proteínas y un índice glucémico más bajo.

Datos básicos de Hojas de Mostaza

¡El maíz es delicioso y bueno para el medio ambiente!
Un acre de maíz puede eliminar hasta 8 toneladas de dióxido de carbono.

El maíz se cultivó por primera vez en México hace más de 9.000 años y se cultivó a mano. Hoy en día el maíz se cultiva con máquinas.



Hay más de 25 tipos de maíz que se pueden reventar. ¡Los granos deben alcanzar una temperatura de 400F para explotar!

Estados Unidos produce más maíz que cualquier otro país del mundo. Iowa produce tanto maíz que se le llama el estado del 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 2023-2024



IDEA Elsa
IDEA Edgemere
IDEA Donna
IDEA Bridge

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park
IDEA Burke

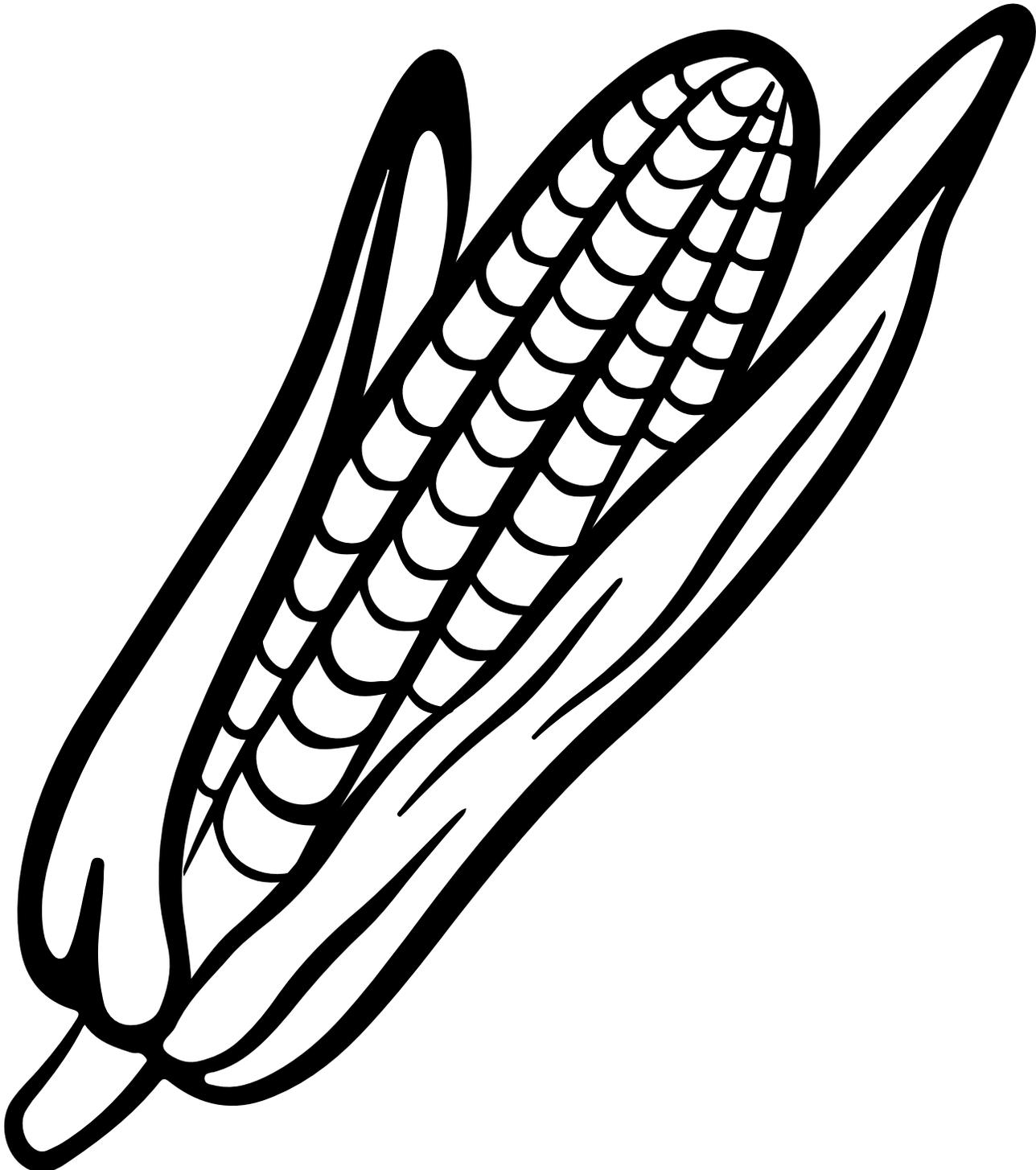
IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2023 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear



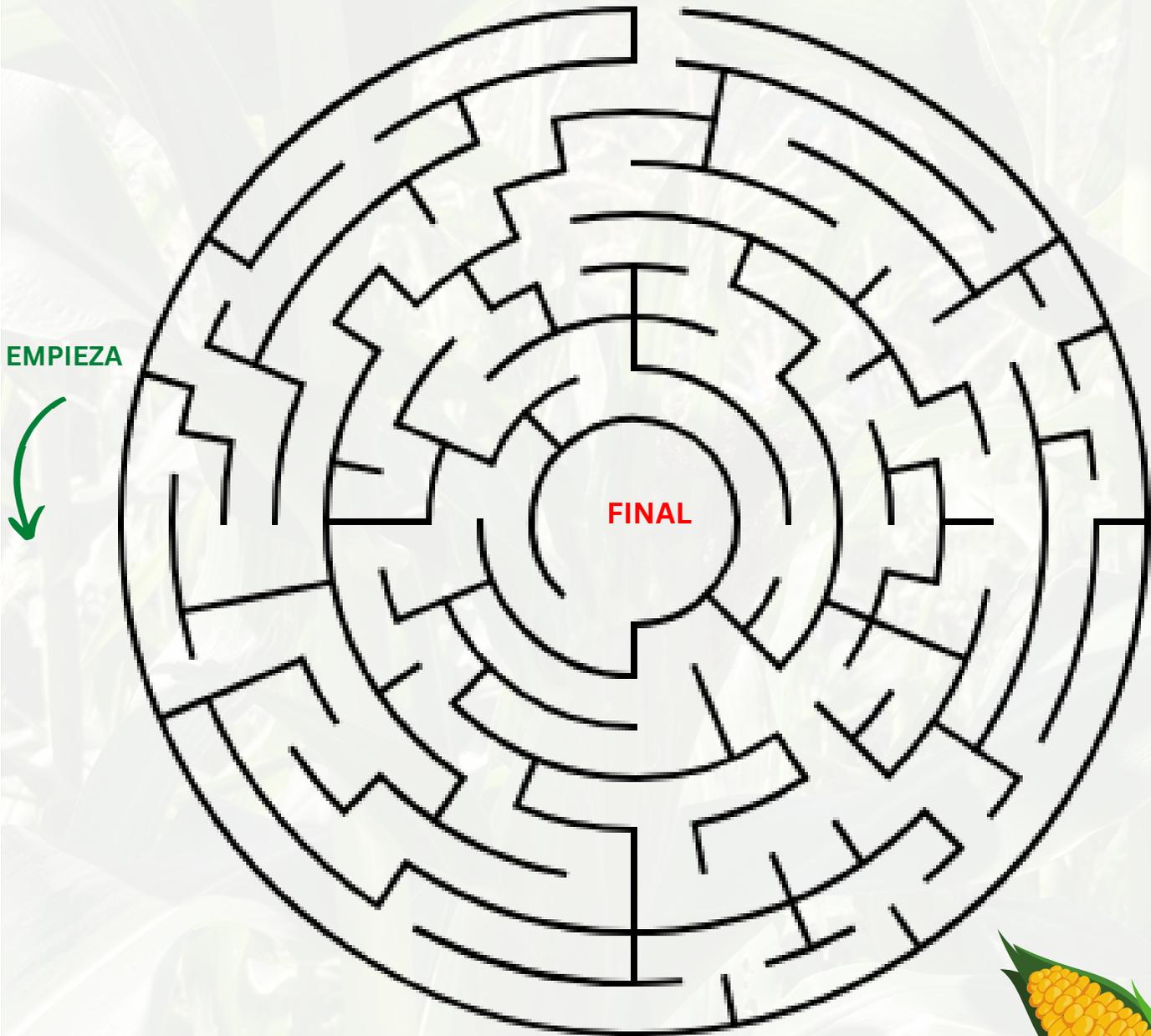
Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2023 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2023 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

MAÍZ
COSECHA
DONNA
GRANJA

NOVIEMBRE
DULCE
AMARILLO
BLANCO

OREJA
OTONO
TALLOS
VARIEDAD

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2023 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:
¡Descifra las palabras relacionadas con Maiz !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. MAZÍ
2. SCCEAOH
3. NANOD
4. ANJGRA
5. NEVEMBIRO
6. EUDCL
7. AILAMLOR
8. LNBCOA
9. AEROJ
10. TALSLO
11. ÑTOOO
12. ADERDVIA

CLAVE DE RESPUESTA

1.MAIZ
2.COSECHA
3.DONNA
4.GRANJA
5.NOVEMBER
6.DULCE
7.AMARILLO
8.BLANCO
9.OREJA
10.TALLOS
11.OTONO
12.VARIEDAD