Prueba la Cosecha del Mes de Diciembre!

Rábano

This institution is an Equal Opportunity Provider.

Programa de Nutrición Infantil IDEA
Diciembre 2023 Cosecha del Mes

Rábano Festivos

INGREDIENTES

- 1 libra de rábanos frescos
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas romero fresco, picado en trozos grandes o 1/4 cucharadita. romero seco
- sal y pimienta para probar

¿Sabías?

Los rábanos son una alternativa sabrosa ¡para patatas asadas!

PASOS

1. Lavar los rábanos. Recorta los extremos y córtalos por la mitad. Dejar de lado.
2. Precalienta el horno a 400F.
3. En un tazón grande, combine el aceite de oliva, el ajo, el romero y la sal y pimienta al gusto. Revuelva hasta que se combinen.
4. Agregue los rábanos y revuelva para combinar.
5. Extienda en una fuente para horno.
6. Colocar con cuidado en el horno.
7. Hornee durante 20-25 minutos, hasta que estén dorados.
8. Retirar con cuidado del horno.
9. ¡Disfrutar!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

Programa de Nutrición Infantil IDEA
Diciembre 2023 Cosecha del Mes

Rábano

VARIEDADES

Rábano rojo

Los rábanos rojos son los más disponibles. Son crujientes y jugosas con un sabor picante y picante. ¡Están excelentes asados!

Rábano sandía

¡No te dejes engañar! El rábano sandía no se toma como la sandía. Tienen un sabor suave ligeramente dulce y picante.

Daikon

Daikon have a crispy textures, and a milder flavor compared to the red varieties. They are delicious in salads, stir-fries and also pickled.

Datos básicos de Rábano

Los rábanos son ricos en vitamina C, calcio y potasio. Son alimentos de bajo índice glucémico y constituyen una deliciosa alternativa a las patatas.

La mayoría de los estados de EE. UU. cultivan rábanos, pero California y Florida tienen los mayores cultivos en Estados Unidos.

En Oaxaca, México, los rábanos se celebran durante la “Noche de Rábanos” el 23 de diciembre. Las celebraciones incluyen un concurso de tallado de rábanos con un premio en efectivo para el ganador.

Los rábanos se cultivaron por primera vez en China. Se extendieron por Europa en el 1500 y llegaron a Massachusetts alrededor de 1629.

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
Diciembre 2023 Cosecha del Mes

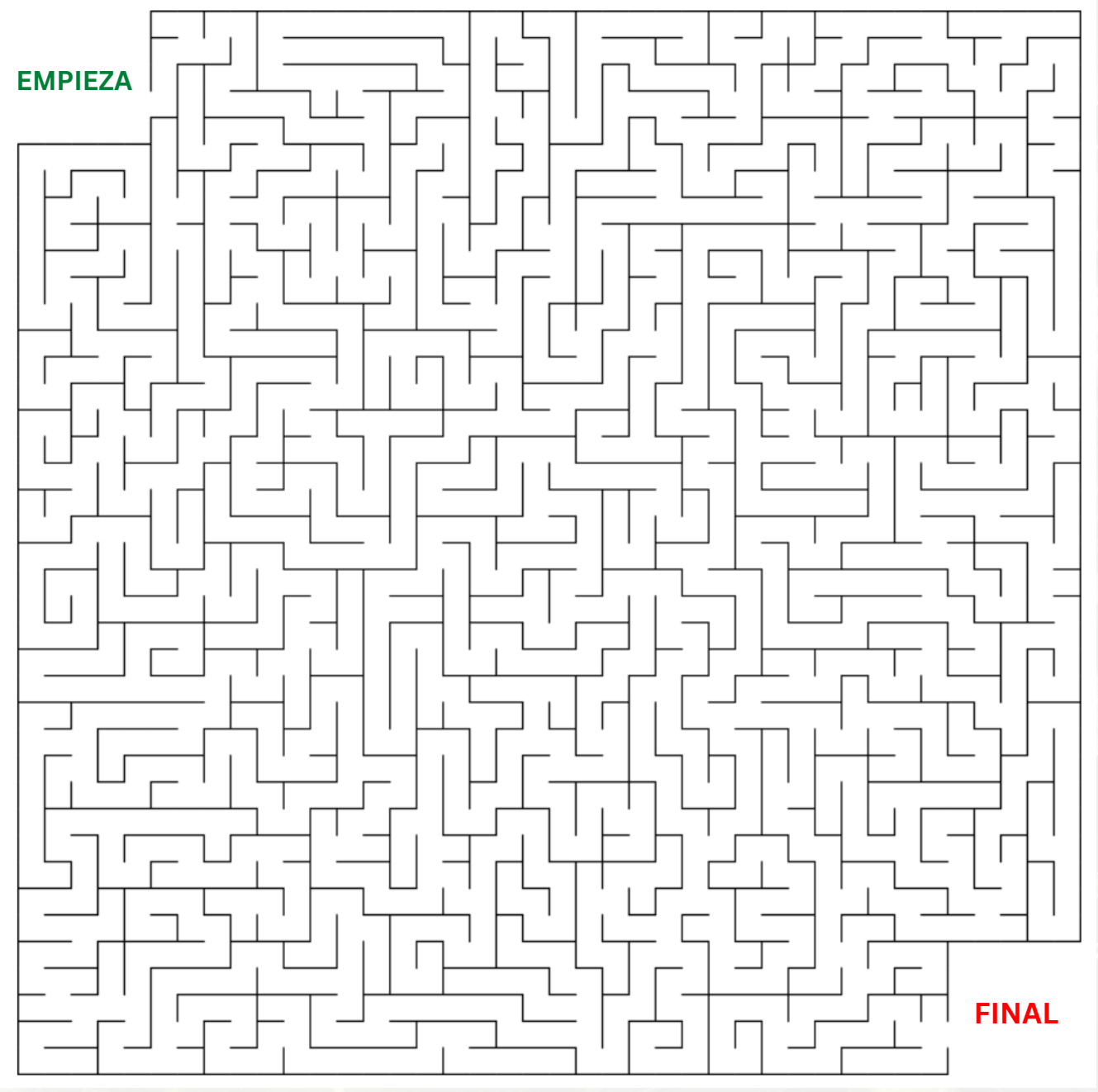
Actividad Para Colorear

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.

Programa de Nutrición Infantil IDEA
Diciembre 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
Diciembre 2023 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

RÁBANO	DAIKÓN	RAÍZ
COSECHA	INVIERNO	ROMERO
DICIEMBRE	DELICIOSO	SANDÍA
ROJO	ASADO	PÚRPURA

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

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.

Programa de Nutrición Infantil IDEA
Diciembre 2023 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:
¡Descifra las palabras relacionadas con Rábano !

Palabra revuelta	Palabra descifrada
1. NÁORBA	_____
2. HCASOEC	_____
3. REBEIDMIC	_____
4. JOOR	_____
5. KÓINAD	_____
6. NNIEVIRO	_____
7. LCDOIOSIE	_____
8. OADSA	_____
9. ARÍZ	_____
10. ORMROE	_____
11. ANAÍSD	_____
12. RPUAPRÚ	_____

CLAVE DE RESPUESTA

1.RÁBANO 2.COSECHA 3.DICIEMBRE 4.ROJO
5.DAIKÓN 6.INVIERNO 7.DELICIOSO 8.ASADO
9. RAÍZ 10.ROMERO 11. SANDÍA 12.PÚRPURA

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.