



# Prueba la Cosecha del Mes de Febrero!

.....

## Apio

.....



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Febrero 2024 Cosecha del Mes

## Sopa cremosa de apio



### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla, rebanada
- 3 dientes de ajo, picados
- 6-8 tallos de apio, picados
- 1/3 taza de harina
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- Sal + Pimienta al gusto

### PASOS

1. Calienta una olla a fuego medio alto y agrega 2 cucharadas de aceite de oliva.
  2. Agregue las cebollas en rodajas y saltee durante unos 3 minutos, hasta que esté transparente.
  3. Luego, agregue el ajo y continúe revolviendo por un minuto más, hasta que el ajo esté fragante.
  4. Agregue el apio, sal y pimienta a la olla y cocine por otros 5 a 7 minutos para permitir que el apio comience a ablandarse.
  5. Una vez que el apio haya comenzado a ablandarse, agregue la harina para cubrir las verduras y vierta el caldo de verduras.
  6. Revuelva para combinar todos los ingredientes, luego vierta con cuidado en una licuadora y deje que se enfríe durante unos minutos.
  7. Después de que los ingredientes hayan tenido tiempo de enfriarse un poco, enciende la licuadora y licúa hasta que quede suave.
  8. Transfiera el puré de verduras a la olla junto con el queso y vuelva a hervir a fuego lento. Revuelva con frecuencia para evitar que se pegue.
  9. Después de unos 5 minutos de cocción a fuego lento, la sopa estará lista para disfrutar.
- Opcional: cubra con más queso, sirva con picatostes o pan



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Febrero 2024 Cosecha del Mes

## Apio

### VARIETADES

#### BOLA DE MÁRMOL



Esta es la Celery que se vende con mayor frecuencia en las tiendas de comestibles. Tiene hojas apretadas y rizadas y tallos largos. Esta es la Celery que usamos en nuestra Ensalada Asiática de Celery!

#### PLUMA ROSA



También conocida como Apio toscana. Esta Apio tiene hojas largas y resistentes de color verde oscuro con un sabor suave. Se utiliza principalmente en la cocina italiana.

#### UTAH



Esta variedad está relacionada con el Celery y el Repollo. Tiene un sabor suave que recuerda a la coliflor, el brócoli y el repollo.

### Datos básicos de Apio

Esta variedad se utiliza principalmente por su raíz. Las raíces se utilizan para dar sabor a sopas, caldos de verduras, verduras asadas y también para apio en polvo.

Con beneficios para la salud como ser una buena fuente de vitamina K y bajo en calorías, ¡tiene sentido que los estadounidenses coman alrededor de 6 libras de apio cada año!



El apio debe consumirse dentro de los 7 días posteriores a su compra. Después de 7 días, los antioxidantes del apio desaparecerán. ¿Necesitas ideas de recetas? Pruebe nuestra receta de sopa cremosa de apio.

La ciudad de Celeryville, Ohio, fue fundada por agricultores de apio en el siglo XIX. La ciudad ahora ha pasado a cultivar otros cultivos.

### 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 2024-2024



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

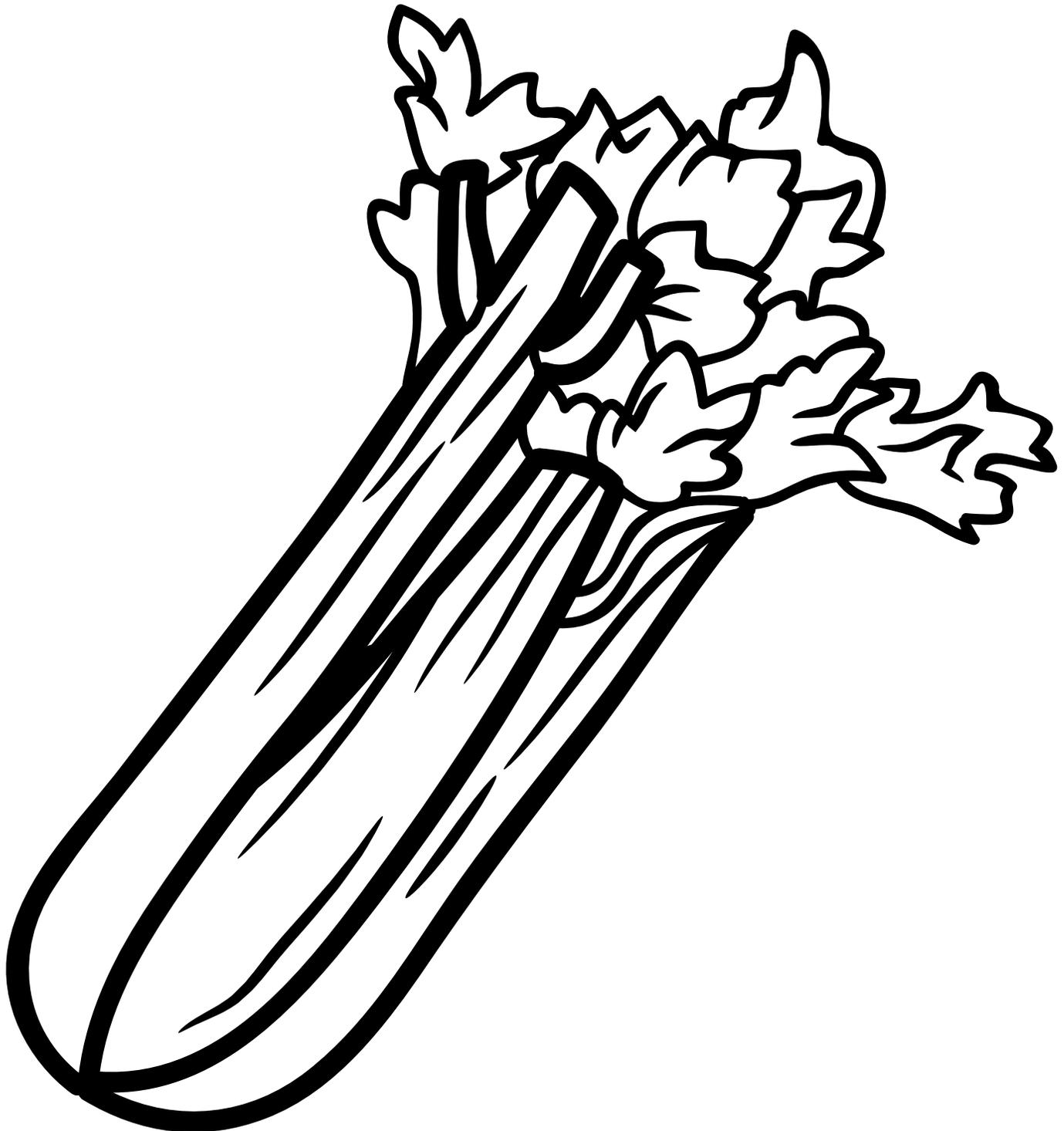


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Febrero 2024 Cosecha del Mes

## Actividad Para Colorear

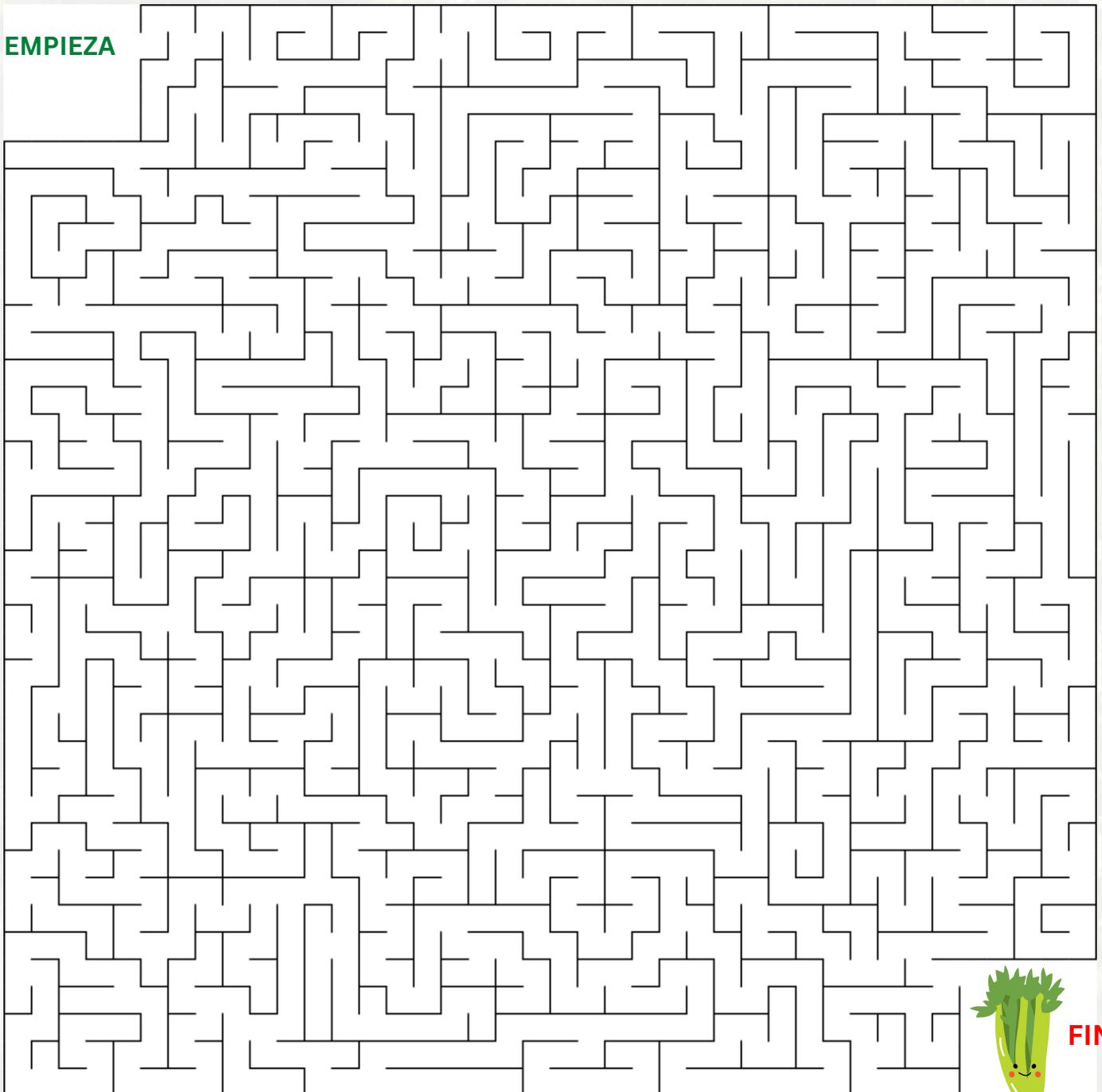




# Programa de Nutrición Infantil IDEA Febrero 2024 Cosecha del Mes

## Laberinto

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Febrero 2024 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

**APIO  
FEBRERO  
COSECHA  
TANGO**

**GRANJA  
UTAH  
CONQUISTADOR  
DORADO**

**PASCAL  
CRUJIENTE  
VARIEDADES  
NUTRITIVO**

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Febrero 2024 Cosecha del Mes

## Juego de palabras

Direcciones:  
¡Descifra las palabras relacionadas con Apio !

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. IAOP
2. EBRROFE
3. ACHCSEO
4. TONAG
5. NAJAGR
6. HATU
7. ASROTNOCQDIU
8. ROODAD
9. APACSL
10. EITRJCEUN
11. EDSIAVADER
12. VINTURTOI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

- |            |           |                 |
|------------|-----------|-----------------|
| 1. APIO    | 5. GRANJA | 8. DORADO       |
| 2. FEBRERO | 6. UTAH   | 7. CONQUISTADOR |
| 3. COSECHA |           |                 |
| 4. TANGO   |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |
|            |           |                 |

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.