



Prueba la Cosecha del Mes de Enero!

.....

Col Rizada

.....





Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2024 Cosecha del Mes

Ensalada De Col Rizada Asiática



INGREDIENTES

- 1 libra de col rizada fresca
- 2 zanahorias grandes, ralladas o ralladas
- 1/4 cucharada. semillas de sésamo

Ingredientes del aderezo:

- 1 -4 onzas taza de mandarinas, incluido el jugo
- 2 cucharadas. de salsa de soja o tamari
- 2 cucharaditas aceite de sésamo
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 2 cucharaditas vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas ajo molido
- 1/4 cucharada de jengibre molido
- 1/8 taza de azúcar moreno

PASOS

1. Mezcle todos los ingredientes del aderezo en un tazón mediano hasta que estén bien combinados. Dejar de lado.
2. Lavar la col rizada.
3. Retire las hojas de col rizada del tallo, córtelas en trozos pequeños y masajee suavemente.
4. En un bol grande, añada las hojas de Kale y las zanahorias ralladas.
5. Vierte el aderezo sobre las hojas.
6. Revuelva suavemente para combinar.
7. Servir y decorar con semillas de sésamo.
8. ¡Disfrutar!



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2024 Cosecha del Mes

Col Rizada

VARIETADES

Col rizada común



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

Col rizada dinosaurio



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

Ensalada Saboya



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

Datos básicos de Col Rizada

La col rizada crece mejor en climas más fríos, lo que la convierte en un cultivo de invierno perfecto. ¡La col rizada también puede tolerar las heladas invernales y tendrá un sabor más dulce y sabroso!

¡La col rizada es un superalimento por una buena razón! ¡Tiene alto contenido de calcio, bajo en calorías, está lleno de fibra, antioxidantes, vitaminas A, C, E y K, rico en ácido fólico, magnesio y potasio!



¡Kale es increíblemente versátil! ¡Es delicioso en batidos de frutas y verduras, crudo en ensalada, horneado en forma de papas fritas, en sopas, guisos o salteado como guarnición!

¡La col rizada es miembro de la familia de las coles y se cultiva desde hace más de 2000 años!

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

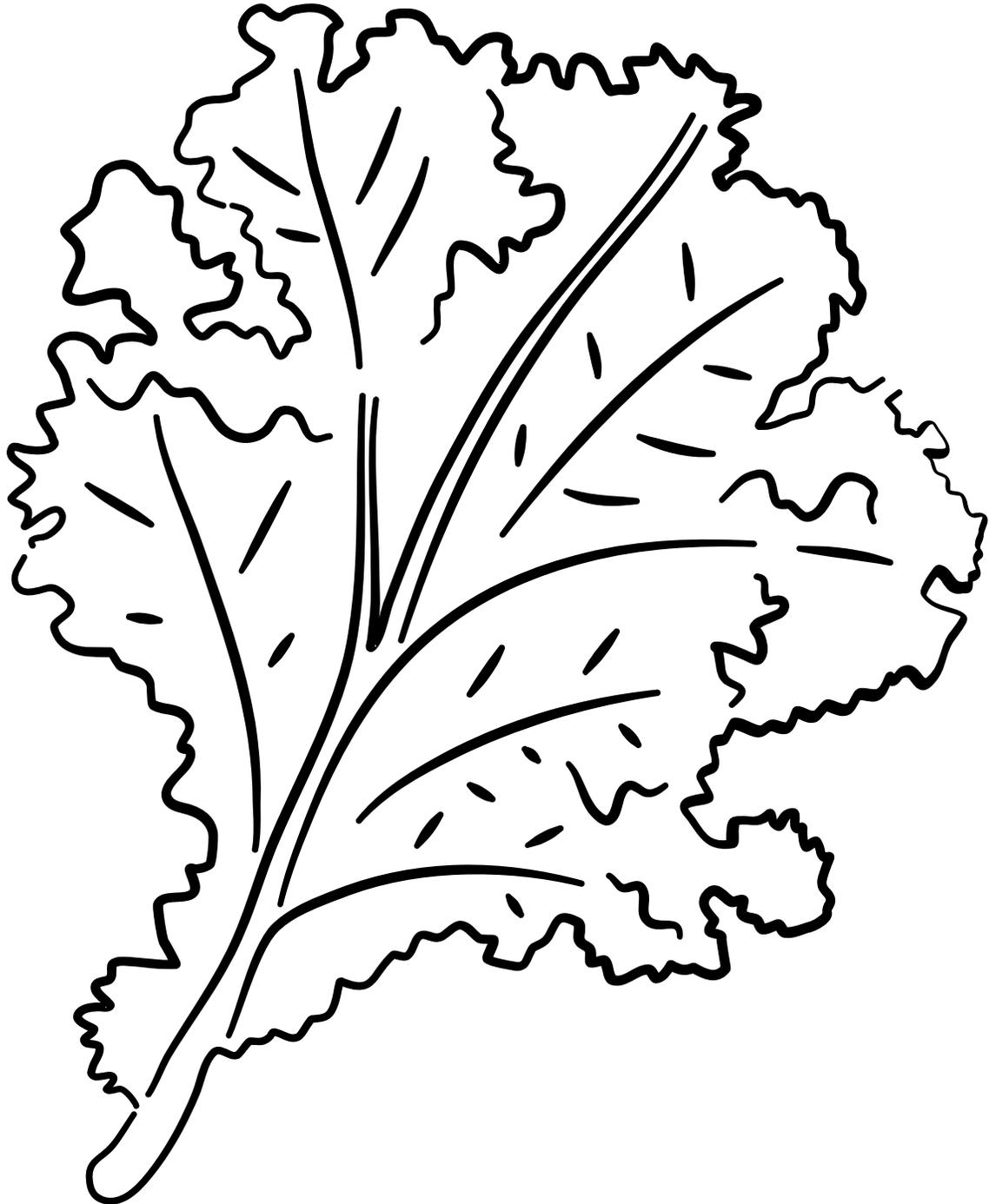
IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2024 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear



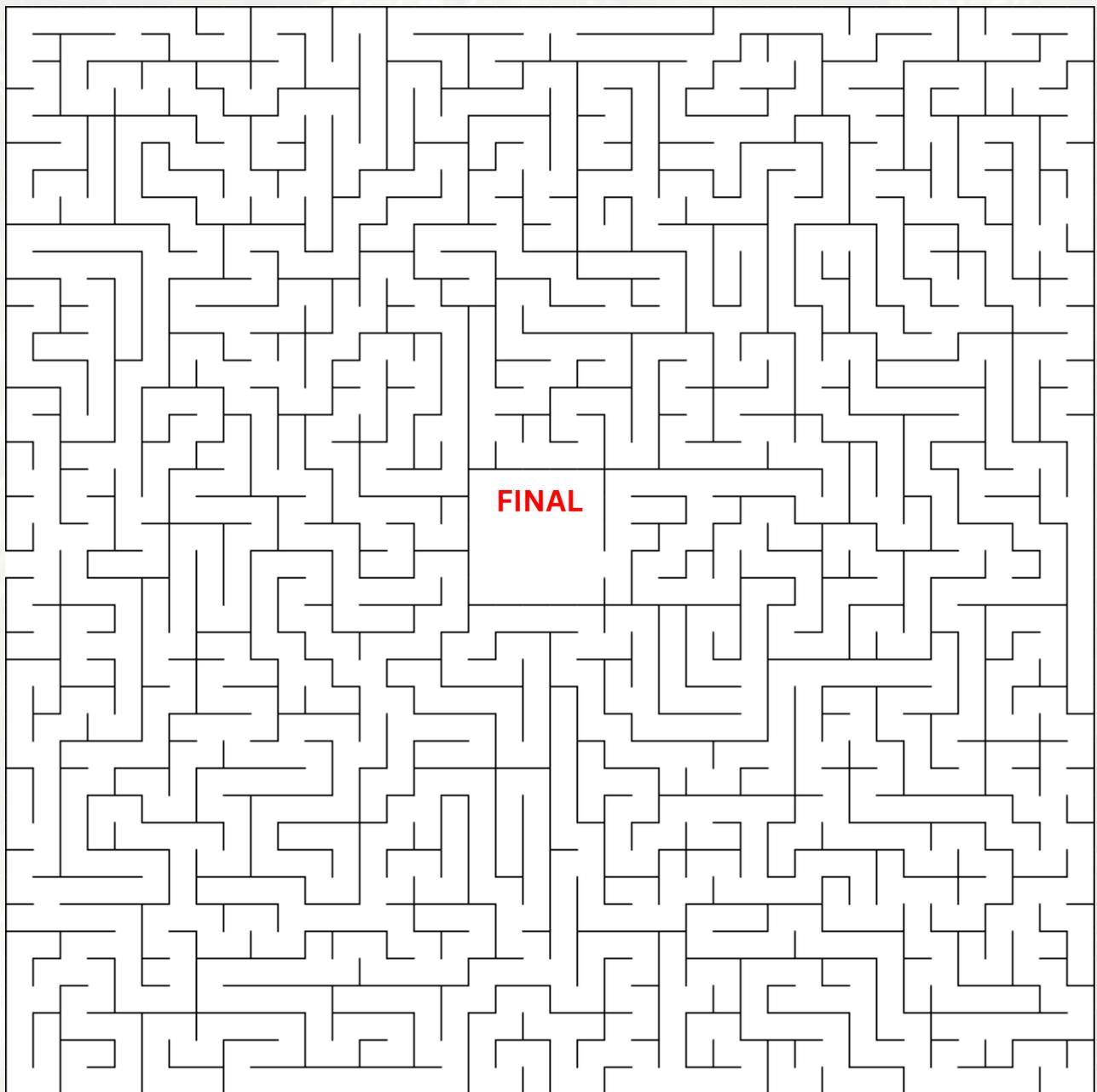
Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2024 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2024 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

DINOSAURIO
ENERO
REDBOOR
SIBERIANO

ELSA
COL RIZADA
ENSALADAS
SUPERALIMENTO

COSECHA
FRONDOSO
SABOYA
VARIETADES

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2024 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Col Rizada !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. RSUOIDOANI
2. OEENR
3. DBROOER
4. NIBAORSEI
5. ESAL
6. OLC DAAZRI
7. LSSDEAAAN
8. UNIOLRESAMETP
9. ACEHCSO
10. ONFSORDO
11. ASABYO
12. EAEDDISVAR

CLAVE DE RESPUESTA

- | | | |
|----------------|------------------|---------------|
| 12. VARIIDADES | 8. SUPERALIMENTO | 4. SIBERIANO |
| 11. SABOYA | 7. ENSALADAS | 3. REDBOOR |
| 10. FRONDOSO | 6. COL RIZADA | 2. ENERO |
| 9. COSECHA | 5. ELSA | 1. DINOSAURIO |

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.