



Prueba la Cosecha del Mes de Abril!



Lechuga



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2024 Cosecha del Mes

Salteado de Lechuga Romana



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 3 cebollas verdes en rodajas finas (guarde los tallos para decorar)
- 1 libra de lechuga romana picada
- 1 pimiento rojo
- Salsa
 - 2 cucharadas de salsa de soja
 - 1 cucharada de azúcar morena
 - 1 cucharada de aceite de sésamo
 - 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
 - 1/2 cucharada de fécula de maíz

PASOS

1. Vierta todos los ingredientes de la salsa en un frasco y cúbralo con una tapa. Agite vigorosamente hasta que todos los ingredientes estén combinados y reserve.
2. En una sartén a fuego alto, vierta el aceite de oliva.
3. Una vez que el aceite esté caliente, agregue las claras de la cebolla verde y el jengibre picado. Saltee esto hasta que el jengibre esté fragante y las cebollas se ablanden.
4. Agregue la lechuga romana picada y el pimiento morrón en rodajas a continuación y saltee durante unos 2-3 minutos o hasta que la lechuga se haya marchitado.
5. Vierta la salsa sobre las verduras marchitas y deje que se cocine durante otros 2-3 minutos para permitir que la salsa se reduzca y espese.
6. Adorne con semillas de sésamo y tallos de cebolla verde en rodajas finas.
7. Sirva sobre arroz o como acompañamiento con la proteína de su elección



Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2024 Cosecha del Mes

Lechuga

VARIEDADES

Lechuga Romana



Con sus hojas largas y crujientes, esta variedad de lechuga es una gran fuente de vitamina A que ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.



Lechuga Iceberg



Conocida por su sabor suave, esta variedad de lechuga es una de las opciones más populares en los U.S.



Lechuga Mantecosa



¡Llamada así por sus hojas suaves y sedosas, esta variedad de lechuga tiene un sabor ligeramente más dulce y funciona bien en una ensalada.

Datos básicos de Lechuga

La lechuga es una verdura que tiene un alto contenido de agua y es una gran fuente para ayudar con la hidratación diaria.



Si bien la lechuga se reconoce más comúnmente como verde, también hay variedades rojas y moradas..

¡La lechuga se originó en el Mediterráneo y ahora es una verdura que se disfruta en muchos países diferente!

¡Ese crujido que obtienes cuando muerdes lechuga lo proporciona la abundante fibra que se encuentra dentro de las hojas!

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

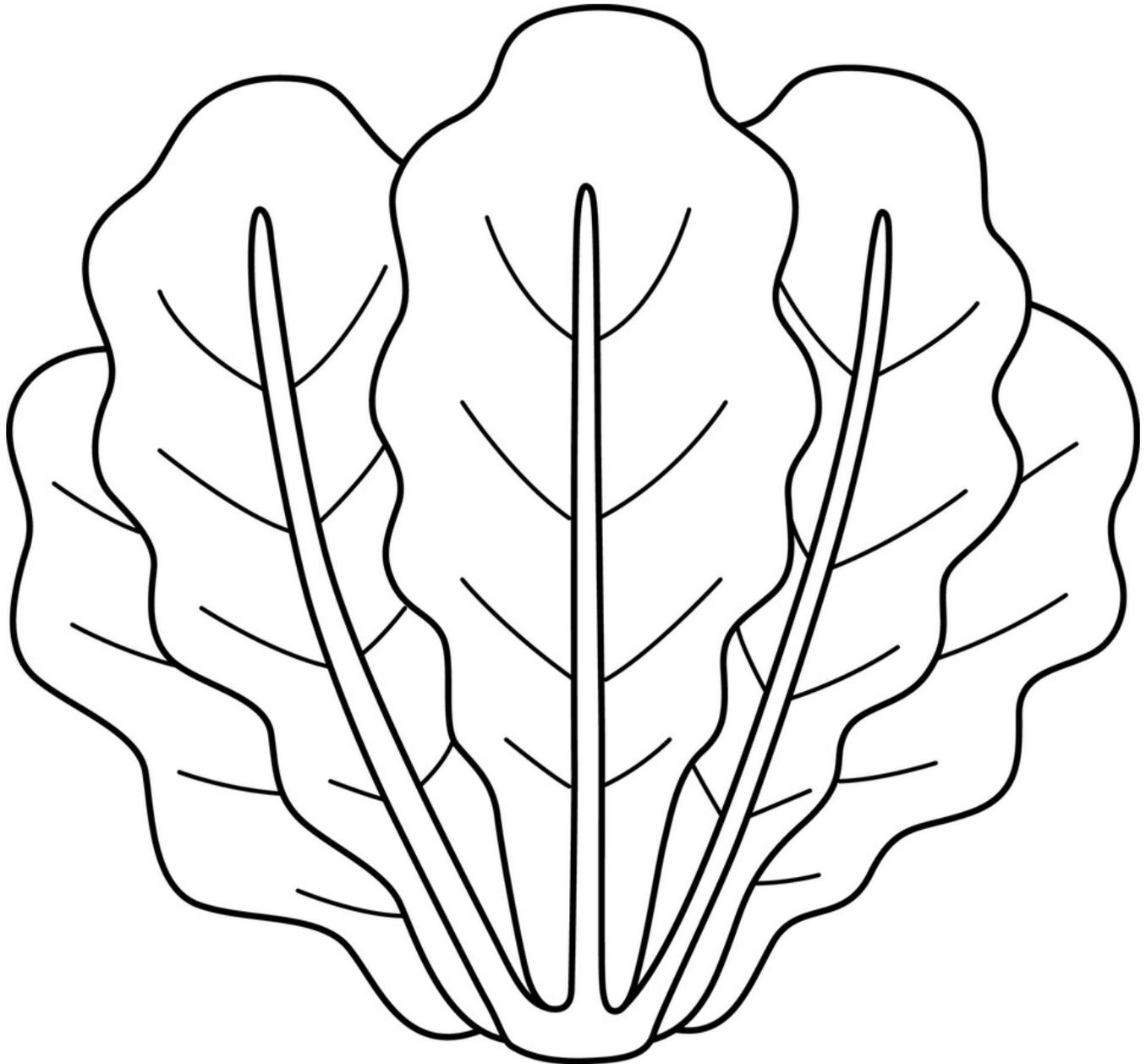


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2024 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear

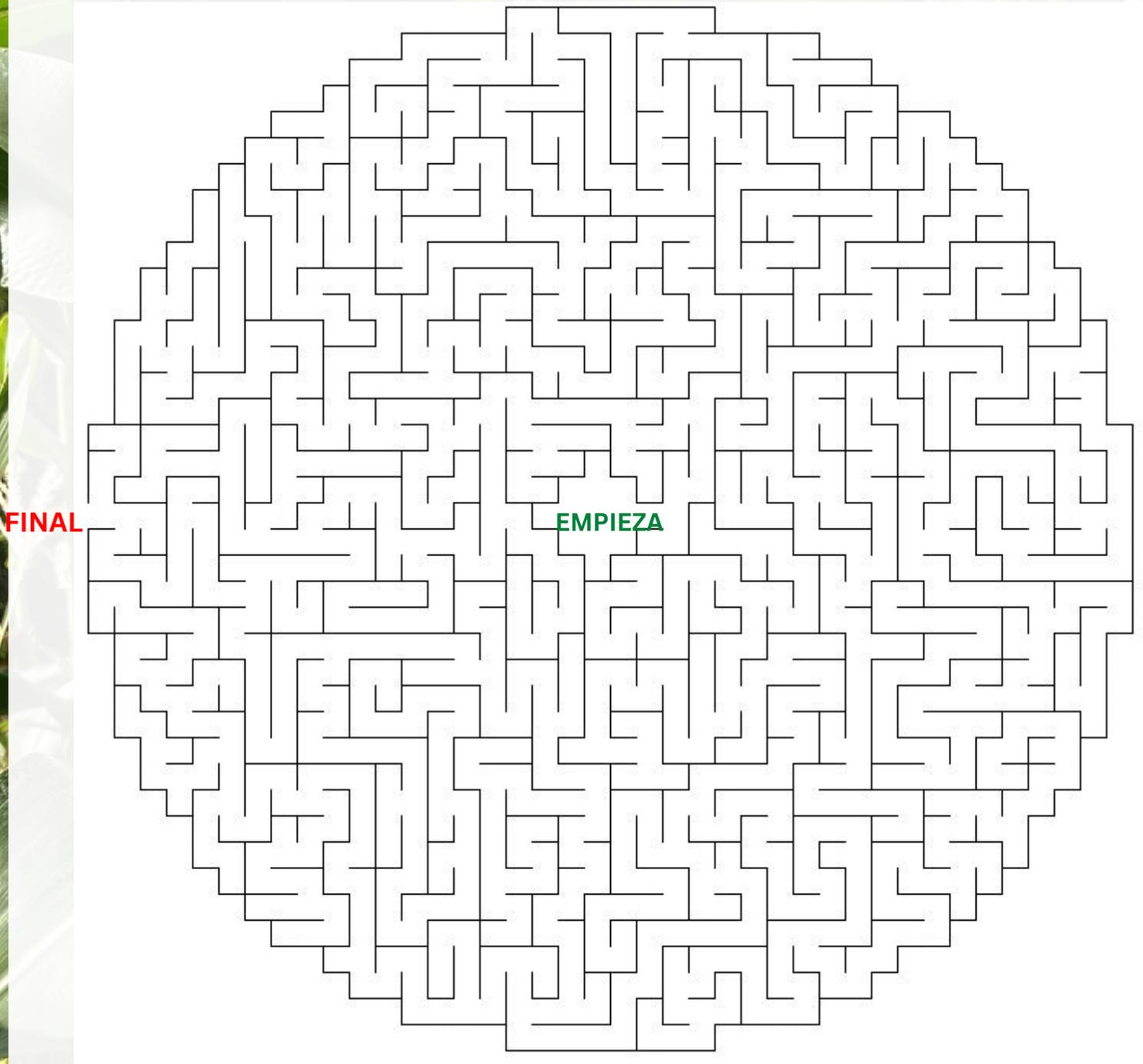




Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2024 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





Programa de Nutrición Infantil IDEA

Abril 2024 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

ABRIL
FRESCO
LECHUGA
SABROSO

CRUJIENTE
VERDE
ENSALADA
VARIEDAD

FIBRA
HOJA
RALLADO
AGUA

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2024 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Lechuga !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. GUELACH
2. ASOJH
3. BRIFA
4. RIAONEM
5. RBUEICG
6. OPCRES
7. LAASDAEN
8. AHCRTNAOIID
9. TMANIIVSA
10. RFSOEC
11. UAGA
12. LARBI

CLAVE DE RESPUESTA

9. VITAMINAS
10. FRESCO
11. AGUA
12. ABRIL

8. HYDRATACION
7. ENSALADA
6. CRESPO
5. ICEBURG

1. LECHUGA
2. HOJAS
3. FIEBRA
4. ROMANNE

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.