



Prueba la Cosecha del Mes de Junio!

.....

Guisantes Dulces

.....





Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2024 Cosecha del Mes

Guisantes Dulces y Champiñones Asados



INGREDIENTES

- 1 libra de guisantes dulces (sin hilos, si los hay)
- 1/3 libra de hongos shiitake (sin tallos y tapas cortadas en rodajas)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1 cebollín , cortado en cubitos pequeños
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 cucharadita de miel

PASOS

1. Precaliente el horno a 450 grados F. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
2. Coloque los guisantes y los champiñones en rodajas en la bandeja. Rocíe con aceite vegetal y aceite de sésamo, luego espolvoree con las semillas de sésamo y sal; revuelva para cubrir.
3. Transfiera al horno y ase durante unos 15 minutos o hasta que los guisantes estén tiernos y ligeramente dorados en los bordes.
4. Mientras tanto, prepara la salsa teriyaki: en un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja, el agua, el azúcar moreno y la miel.
5. Rocíe salsa teriyaki sobre los guisantes cocidos y mezcle con las cebolletas.
6. ¡Sirve inmediatamente y disfruta!



Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2024 Cosecha del Mes

Guisantes Dulces

VARIETADES

Amish



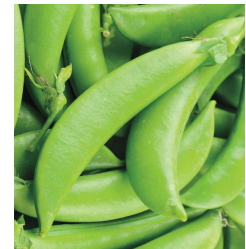
Esta variedad de guisante se considera una de las variedades más antiguas y ha sido cultivada durante generaciones por los Amish.

Purple Magnolia



No tan dulce como otras variedades, la magnolia púrpura tiene un hermoso exterior morado, ¡pero los guisantes dentro de la vaina son en realidad verdes!

Sugar Ann



Esta variedad de guisante tarda entre 50 y 55 días en crecer y madurar. Recibe su nombre por ser una variedad más dulce también.



Datos Básicos de Guisantes Dulces

Al igual que la mayoría de las verduras, los guisantes dulces son una gran fuente de fibra.

Los guisantes dulces se pueden comer crudos o cocidos. ¡A menudo se usan en platos asiáticos como salteados!



Los guisantes dulces son vainas que contienen guisantes dentro de su cáscara. ¡Tanto la vaina como el guisante son comestibles!

¡El guisante dulce es un cruce entre un guisante de jardín normal y un guisante de nieve!

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

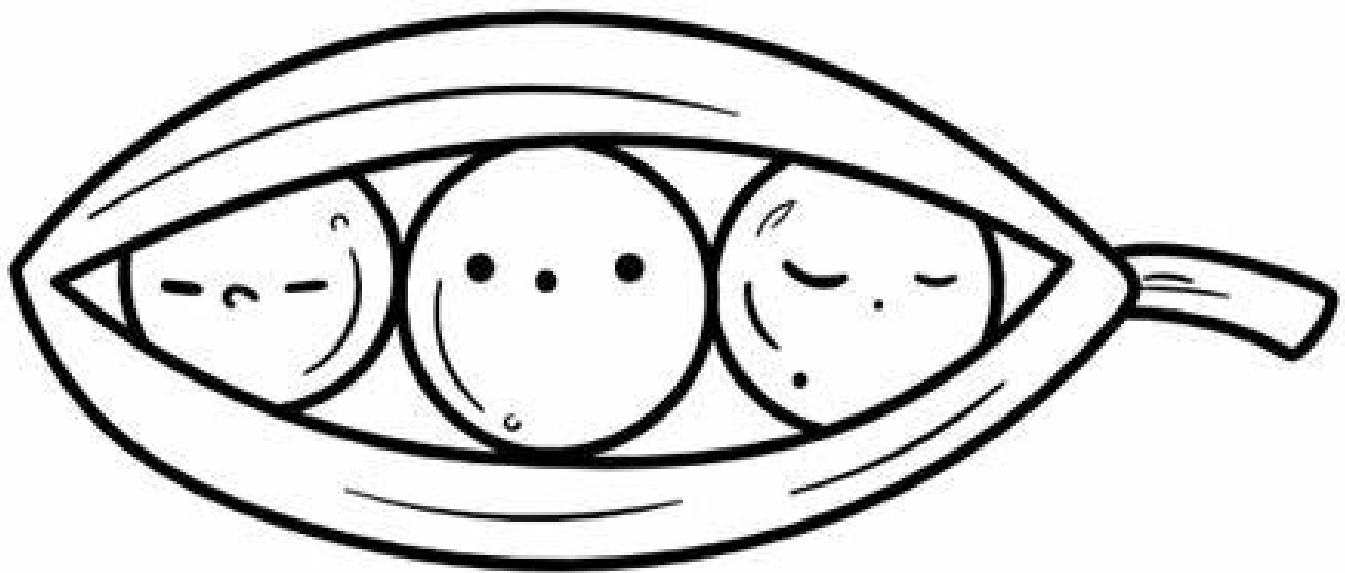


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2024 Cosecha del Mes

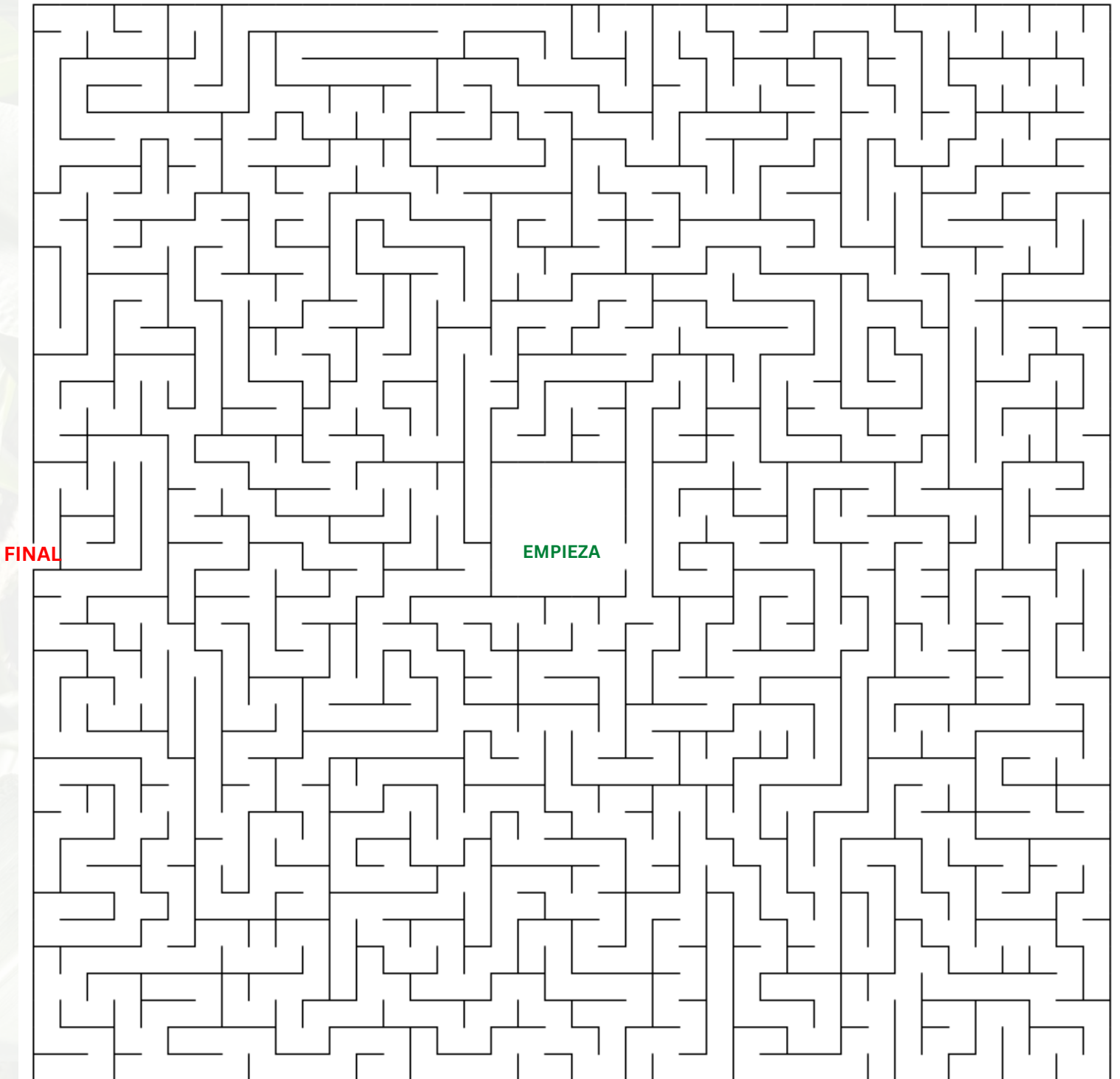
Actividad Para Colorear





Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2024 Cosecha del Mes

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2024 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

AZUCAR
CRECER
GUISANTE
VAINA

CHASQUEAR
DULCE
JUNIO
VERDE

COSECHA
FIBRA
PLANTA
VERDURA

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2024 Cosecha del Mes

Guisantes Dulces

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Guisantes Dulces!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. UZACAR
2. RCCEER
3. ETNUASIG
4. IVNAA
5. QSRCUHAAE
6. ELCDU
7. ONIUJ
8. EVEDR
9. ACCHOSE
10. BIARF
11. ATANPL
12. RREUVAD

CLAVE DE RESPUESTA

12. VERDURA
11. PLANTA
10. FIBRA
9. COSECHA

8. VERDE
7. JUNIO
6. DULCE
5. CHASQUEAR

4. VAINA
3. GUISANTE
2. CRECER
1. AZUCAR

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.