



# Prueba la Cosecha del Mes de Julio!

.....

## Uvas

.....





## Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2024 Cosecha del Mes

### Ensalada De Uvas Frescas Y Brócoli



#### INGREDIENTES

- 6 tazas de floretes de brócoli frescos
- 6 cebollas verdes, rebanadas
- 1 taza de apio cortado en cubitos
- 1 taza de uvas verdes, cortadas por la mitad
- 1 taza de uvas rojas sin semillas, cortadas por la mitad
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 taza de yogur griego
- 1/4 taza de miel
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 taza de almendras fileteadas

#### PASOS

1. En un bol grande, combine el brócoli, la cebolla, el apio y las uvas y reserve.
2. En otro bol, prepara el aderezo mezclando mayonesa, yogur griego, miel y vinagre.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de brócoli; revuelva para cubrir.
4. Cubra y refrigere hasta servir.
5. ¡Después de servir, cubra cada servida con almendras para darle un toque más crujiente!



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2024 Cosecha del Mes

## Variedades de Uvas

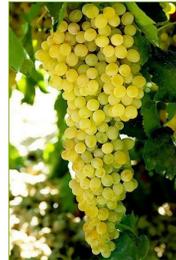
### VARIEDADES

#### Concord



Esta variedad de uva lleva el nombre de la ciudad en la que se creó, Concord, Massachusetts. Estas uvas se utilizan comúnmente para hacer gelatina.

#### Sultana



Esta variedad de uva es conocida por su color verde pálido y por tener un sabor más dulce. Esta es a menudo la uva que se usa para hacer pasas doradas.

#### Moon Drop



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

### Datos Básicos de Uvas

Comer uvas es una excelente manera de mantenerse hidratado, ya que aproximadamente el 80% de una uva contiene agua.



Las vides de uva son de crecimiento lento y pueden pasar hasta tres años antes de que comiencen a producir uvas.

Tanto las uvas como el jugo de uva tienen antioxidantes, pero cuando comes uvas enteras, ¡también obtienes los beneficios de la fibra!

Cuando intentes combatir el calor del verano, ¡puedes poner uvas en el congelador y tener un buen bocadillo congelado! Pero recuerda, las uvas frescas o congeladas deben cortarse para los más pequeños para evitar que se ahoguen.

### 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

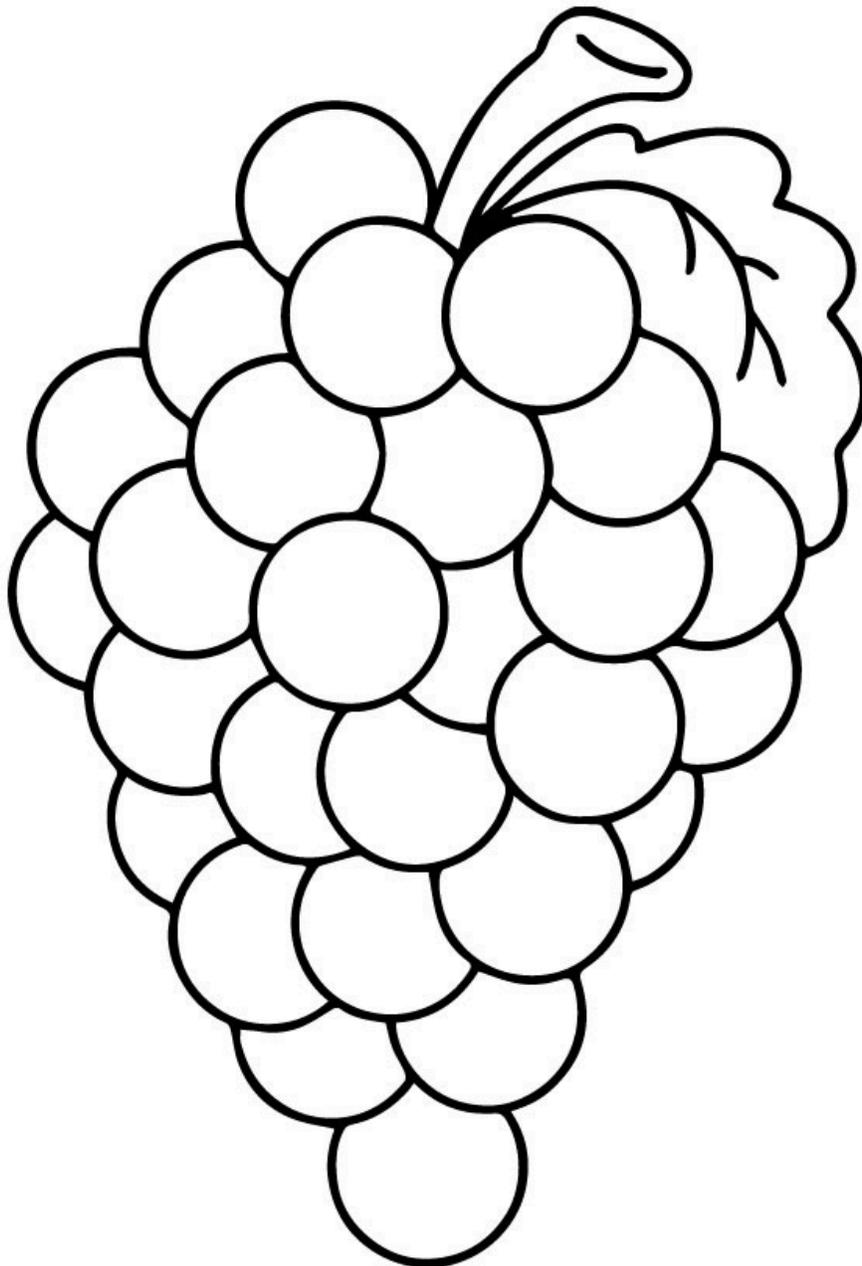


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2024 Cosecha del Mes

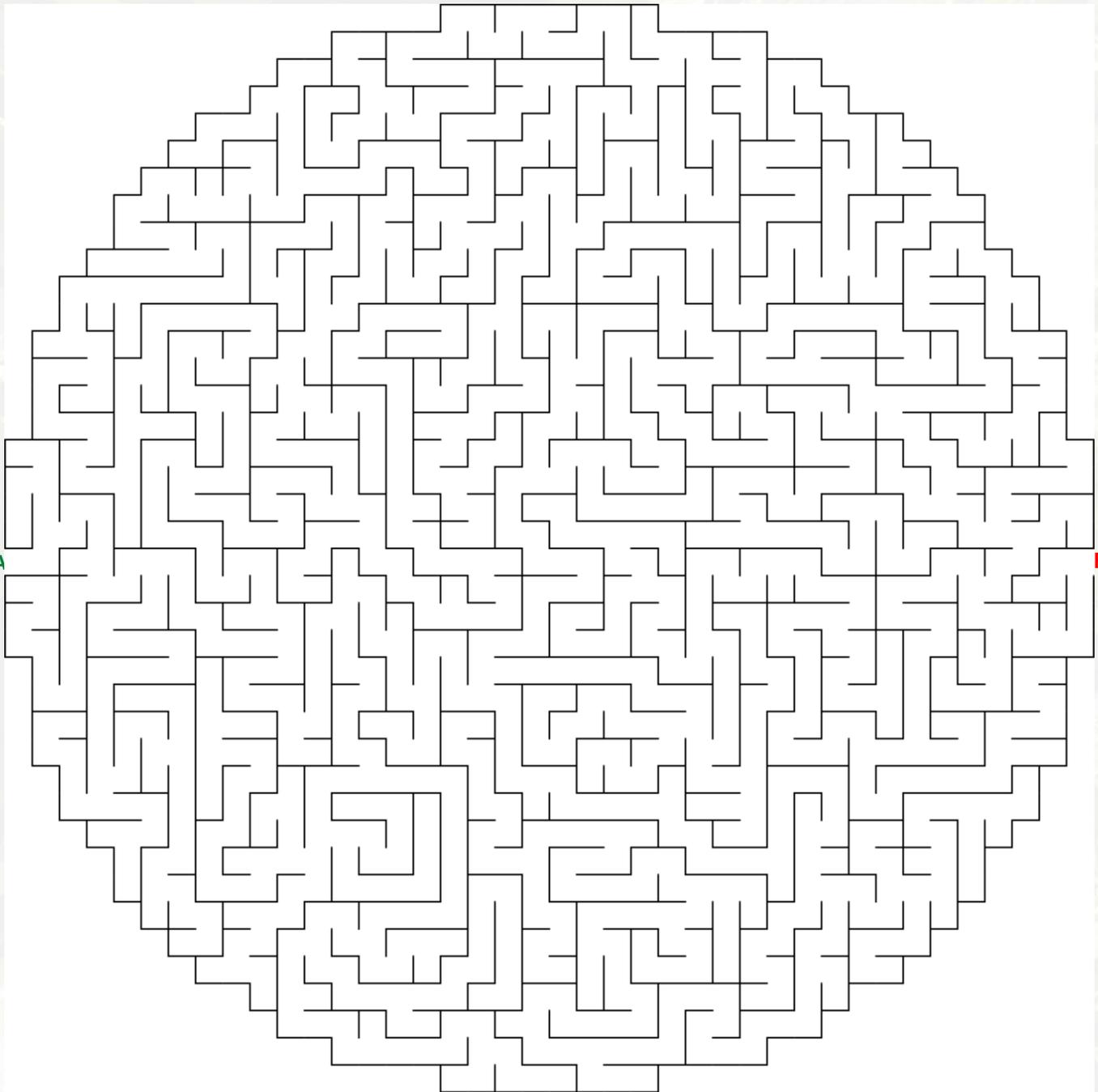
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2024 Cosecha del Mes

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2024 Cosecha del Mes

## Búsqueda de Palabras

### Direcciones:

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

COSECHA  
FIBRA  
JUGO  
REDONDO

CRECER  
FRUTA  
JULIO  
UVA

ENREDADERA  
HIDRATO  
MORADO  
VERDE

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA

## Julio 2024 Cosecha del Mes

### Uvas

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Uvas!

#### Palabra revuelta

#### Palabra descifrada

1. RFIBA
2. DEVER
3. IHROADT
4. ARMOOD
5. AFUTR
6. CEERCR
7. GOUJ
8. ORDONED
9. VAU
10. HOSCACE
11. UJIOL
12. AERNEARDDE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

9. UVA  
10. COSECHA  
11. JULIO  
12. ENREDADERA

5. FRUTA  
6. CRECER  
7. JUGO  
8. REDONDO

1. FIBRA  
2. VERDE  
3. HIDRATO  
4. MORADO