



# Prueba la Cosecha del Mes de Agosto!

.....

## **Sandía**

.....





# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

## Kimchi de Sandía



### INGREDIENTES

- 2 tazas de cáscara de sandía (solo la parte blanca), sin la piel verde cerosa
- 1 cucharada de sal kosher
- 1 manojo de cebolla verde, cortada en trozos de 2 pulgadas
- Trozo de 1 pulgada de jengibre, cortado en juliana
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de gochugaru (hojuelas de chile coreano)
- cucharada de miel

### PASOS

1. Corta la cáscara de la sandía en tiras finas de aproximadamente 2 pulgadas de largo. Coloque las tiras de cáscara en un tazón grande y mezcle con sal. Dejar reposar durante 1 hora.
2. Después de 1 hora, enjuague la cáscara para quitar el exceso de sal.
3. En un tazón grande, combine la cáscara con la cebolla verde, el jengibre, el ajo, el gochugaru (agregue más o menos gochugaru dependiendo de qué tan picante le guste) y la miel. Revuelve para combinar.
4. Transfiera el kimchi a un frasco u otro recipiente de vidrio con tapa hermética.
5. Guárdelo en el refrigerador durante la noche o hasta 5 días para marinar. (Cuanto más tiempo reposa el kimchi, más sabroso se vuelve).
6. ¡Disfruta!



# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

## Agua Fresca de Sandía



### INGREDIENTES

- 2 libras de trozos de sandía
- 4 tazas de agua
- Endulce al gusto usando el edulcorante de su elección.
- Hielo

### PASOS

1. Coloque los trozos de sandía, el agua y el edulcorante en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Esto tarda entre 3 y 5 minutos.
  2. Vierta hielo en tazas y luego vierta agua fresca de sandía.
  3. ¡Disfruta!
- Paso opcional: Para obtener una consistencia más suave, use un colador para quitar la pulpa de sandía del agua fresca antes de servir.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

## Sandía

### VARIEDADES

#### Amish



¡Esta variedad de sandía es una de las más grandes!  
¡Puede crecer hasta pesar más de 30 libras!



#### Purple Magnolia



Esta variedad de sandía es conocida por tener una cáscara más delgada y de color más claro. Como su nombre indica, ¡también es conocido por su sabor dulce!



#### Sugar Ann



Esta variedad de sandía es conocida como sandía "personal" debido a su menor tamaño. También es una de las variedades sin semillas.

### Datos Básicos de Sandía

Como su nombre indica, la sandía es una gran fuente de hidratación, ¡especialmente porque está disponible en los calurosos meses de verano!

La sandía contiene un antioxidante llamado licopeno que le da a la fruta su color rojo brillante.



¡Los estudios han demostrado que comer sandía puede ayudar a reducir la presión arterial!

¿Sabías que...? Puedes comer la fruta roja dulce en el interior de la sandía, ¡pero también puedes comer la cáscara verde!

### 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

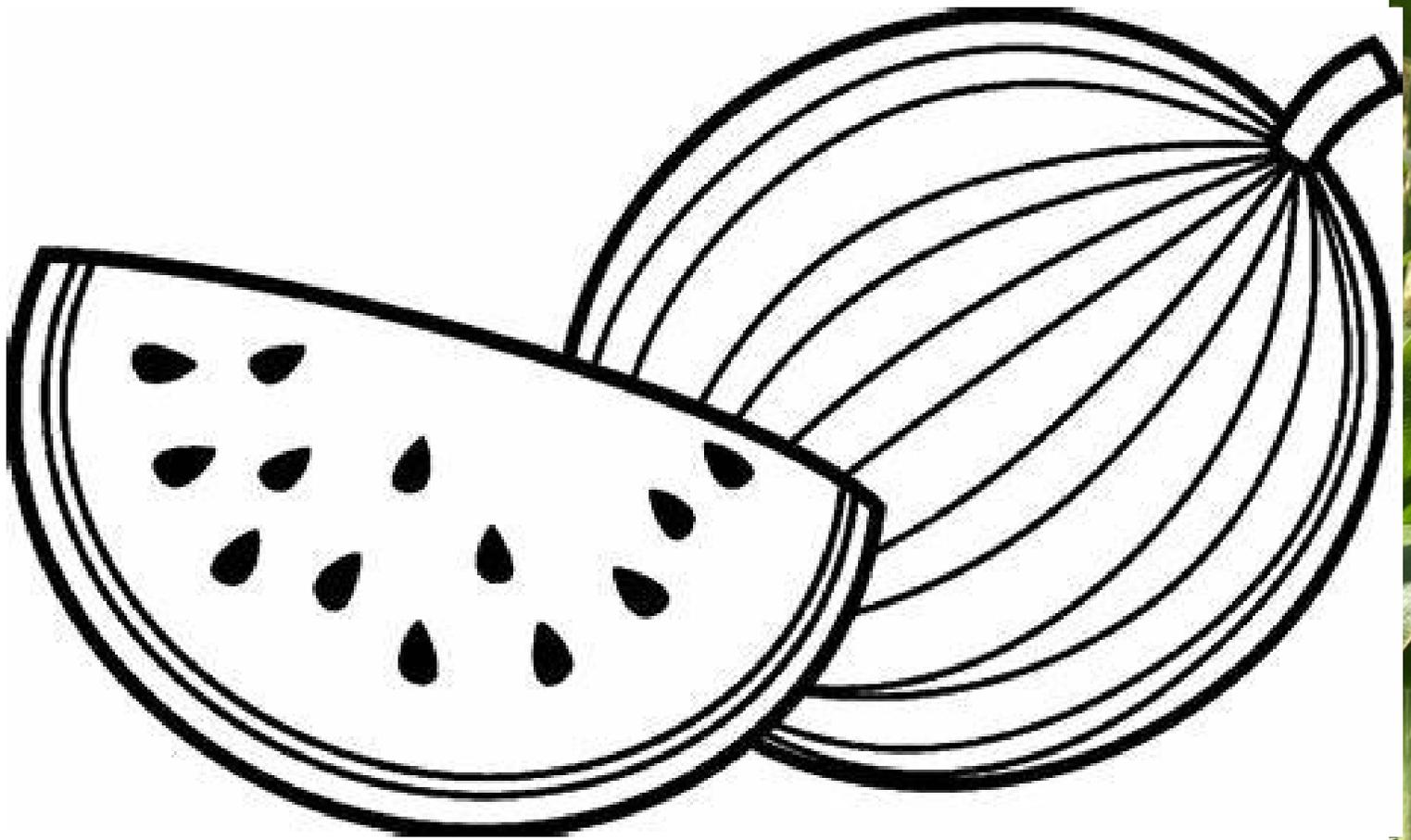


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

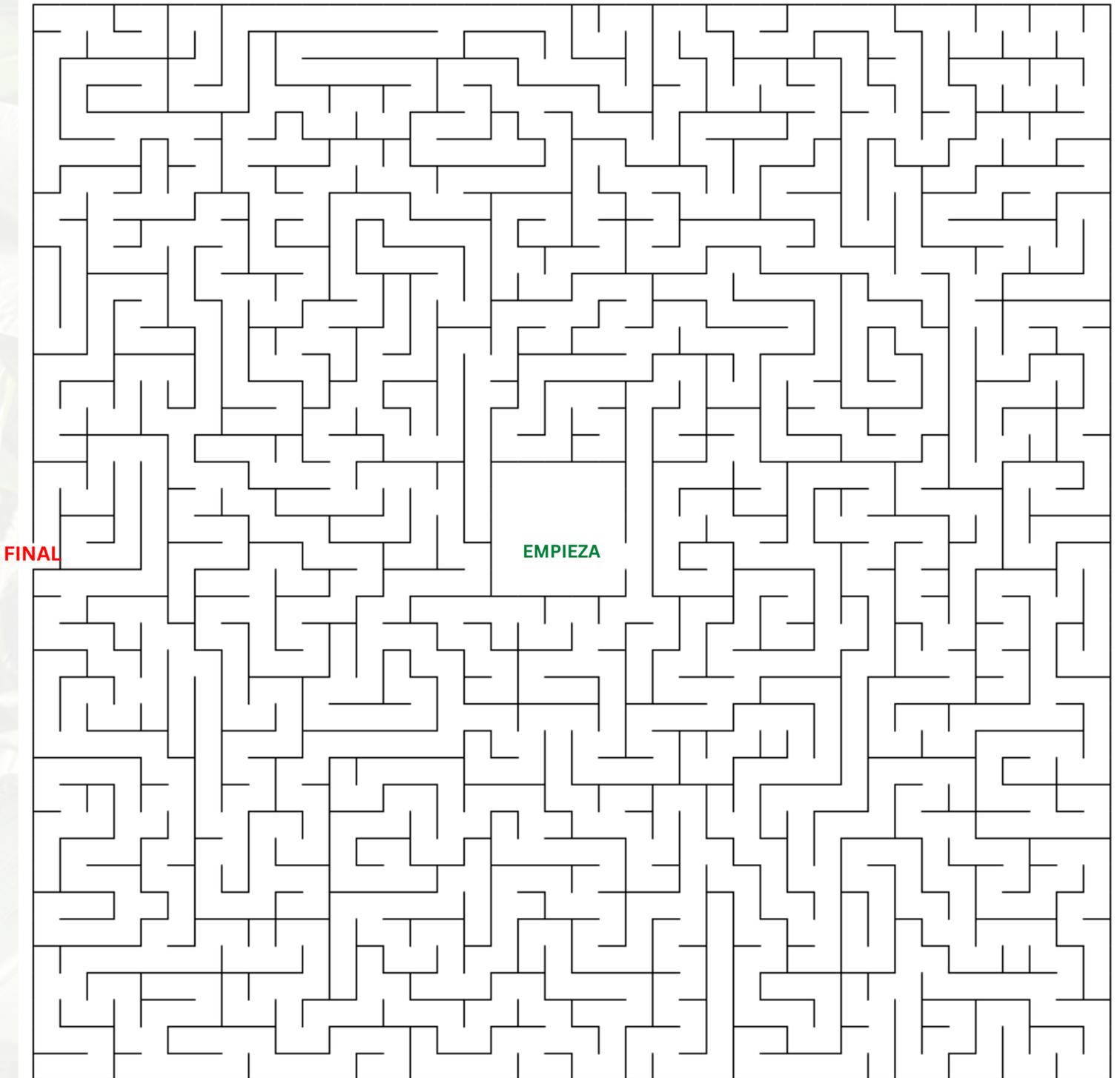
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

**AGOSTO  
DULCE  
REFRESCANTE  
SEMILLAS**

**CORTEZA  
FRUTA  
ROJO  
VERANO**

**COSECHA  
HIDRATACION  
SANDIA  
VERDE**

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA August 2024 Cosecha del Mes

## Sandía

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Guisantes Dulces!

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. NSAADI
2. UFATR
3. CRTZOE A
4. JORO
5. VRDEE
6. TGSAOO
7. CSHACEO
8. AVENRO
9. RHCAA OINTID
10. ASELLMIS
11. ECETSRREANF
12. UDEL C

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

9. HIDRATACION  
10. SEMILLAS  
11. REFRESCANTE  
12. DULCE

5. VERDE  
6. AGOSTO  
7. COSECHA  
8. VERANO

1. SANDIA  
2. FRUTA  
3. CORTEZA  
4. ROJO

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.