



# Prueba la Cosecha del Mes de Septiembre!

.....

## **Pimientos**

.....





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Septiembre 2024 Cosecha del Mes

## Salsa Roja Tatemada



### INGREDIENTES

- 4-6 tomates Roma
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3-4 chiles Puya
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

### PASOS

1. Precaliente el asador del horno a fuego alto
2. Coloque las verduras en una charola para hornear y rocíe con aceite de oliva.  
\*\*Si usa chiles secos, puede dejarlos fuera del horno y agregarlos en el paso 5.
3. Coloque la charola en el horno durante 6-8 minutos. Las verduras deben estar tatemadas
4. Retire las verduras del horno y deje que se enfríen al tacto, aproximadamente 5 minutos.
5. Una vez que las verduras se hayan enfriado, coloque todo en la licuadora, incluido el jugo de las verduras, y sal al gusto.
6. Pulsa la licuadora unas cuantas veces para obtener una consistencia más espesa O licúa a velocidad alta durante aproximadamente 2 minutos hasta lograr una consistencia suave.
7. ¡Sirve con totopos o disfrútalo con tu plato favorito!



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Septiembre 2024 Cosecha del Mes

## Pimientos

### VARIETADES

#### Amish



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

#### Jalapeños



Esta variedad de pimiento es un tipo de chile. Tiene un sabor picante y se usa comúnmente en salsas e incluso se puede encurtir también.



#### Sugar Ann



Esta variedad de pimiento es originaria de América del Sur y su planta puede alcanzar de dos a cuatro pies de altura.

### Datos Básicos de Pimientos

Los pimientos son una gran adición en la cocina para agregar una variedad de sabores a diferentes platos.

Los pimientos picantes obtienen su calor de un compuesto llamado capsaicina.



Un mito común es que las semillas son las que hacen que los pimientos picantes sean picantes, pero la especia en realidad se encuentra en la médula del pimiento.

Los pimientos son bajos en calorías a pesar de sus sabores audaces. También contienen fibra y antioxidantes.

### 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

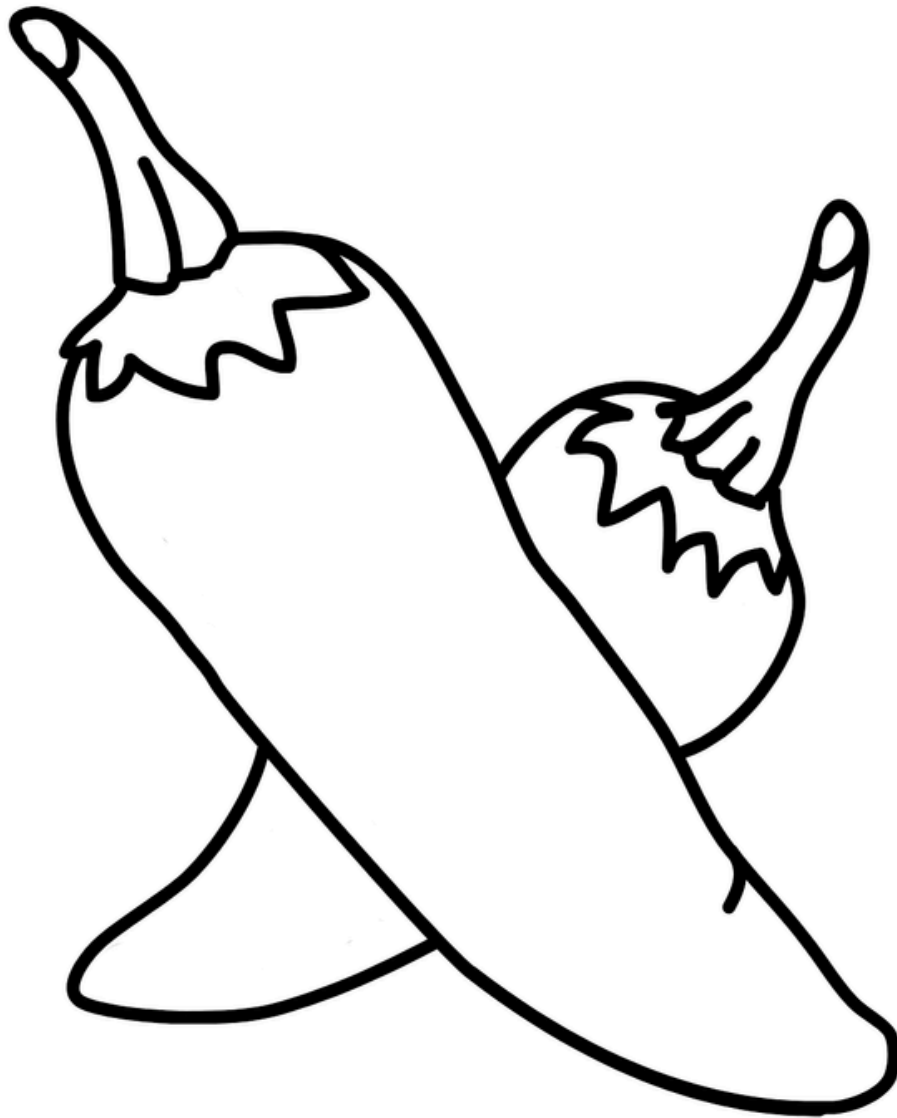


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Septiembre 2024 Cosecha del Mes

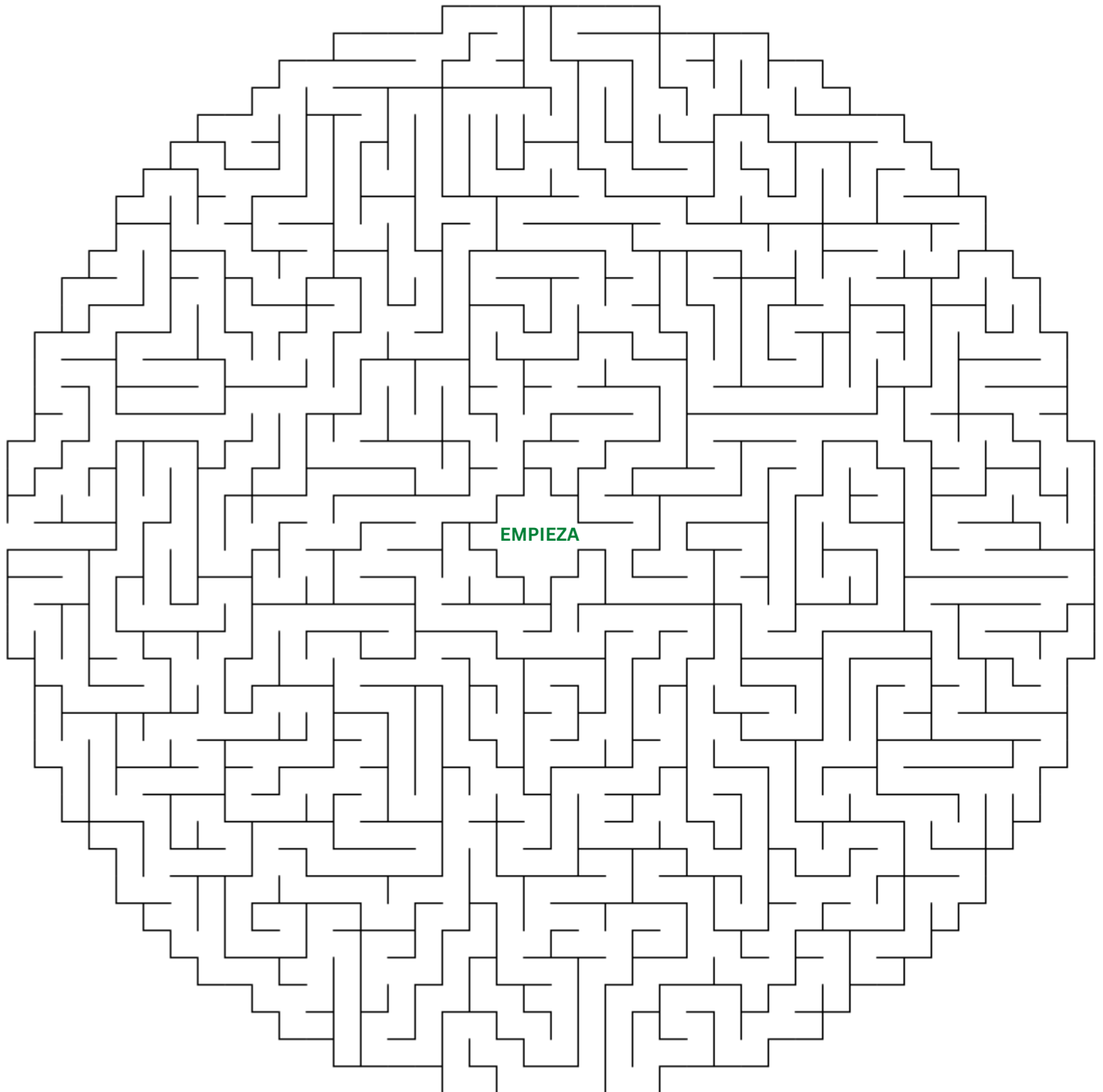
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Septiembre 2024 Cosecha del Mes

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta Pimientos.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Septiembre 2024 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

**Capsaicina**  
**Fibra**  
**Rojo**  
**Septiembre**

**Cosecha**  
**Picante**  
**Sabrosa**  
**Verde**

**Crujiente**  
**Pimientos**  
**Semillas**  
**Verdura**

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Septiembre 2024 Cosecha del Mes

## Pimientos

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Pimientos!

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. IIPTNOESM
2. CTIPENA
3. RSBASAO
4. ERVED
5. ROOJ
6. SOAHCCE
7. REPESMIETB
8. RURAVDE
9. ENRJUCIET
10. SMSLAILE
11. AIAPCCISAN
12. AIRBF

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

12. FIBRA  
11. CAPSICINA  
10. SEMILLAS  
9. CRUJIENTE

8. VERDURA  
7. SEPTIEMBRE  
6. COSECHA  
5. ROJO

4. VERDE  
3. SABROSA  
2. PICANTE  
1. PIMIENTOS

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.