



# Prueba la Cosecha del Mes de Octubre!

.....  
**Calabaza**  
.....





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Octubre 2024 Cosecha del Mes

## Panqueques de Calabaza



### INGREDIENTES

1.5 tazas de su mezcla favorita para panqueques  
2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza  
½ taza de puré de calabaza  
1 a 1 ½ tazas de leche, la de su preferencia  
1 huevo, opcional, para agregar proteínas  
Mantequilla o aceite en aerosol para cocinar

### PASOS

1. En un tazón mediano, mezcle la harina de panqueques y las especias para pastel. Deje a un lado.
  2. En un tazón grande, mezcle el puré calabaza, la leche y el huevo (si usa).
  3. Vierta lentamente los ingredientes secos en la mezcla de calabaza y mezcle.
  4. Caliente una plancha o sartén antiadherente a fuego medio y cubra ligeramente con mantequilla o aceite en aerosol. Deje caer aproximadamente ¼ de taza de masa de un cucharón pequeño o una cuchara grande y cocine hasta que la parte superior esté inflada y burbujeante y dorada y crujiente en la parte inferior, aproximadamente 2 minutos. Dé vuelta y cocine hasta que la parte inferior esté dorada, aproximadamente 30 segundos.
  5. Sirva inmediatamente con jarabe de arce o coloque en la bandeja para hornear preparada para mantener caliente en el horno hasta que todos los panqueques estén listos.
- Nota: Para panqueques más delgados, agregue más leche.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Octubre 2024 Cosecha del Mes

## Calabaza

### VARIETADES

#### Cotton Candy



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

#### Atlantic Giant



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.

#### Fairytale



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 Calabaza

¿Sabías que...? ¡Las calabazas se clasifican en realidad como una fruta!



Las calabazas son un cultivo versátil y se cultivan en todos los continentes excepto en la Antártida.

Las calabazas son famosas por ser talladas para Halloween, pero originalmente los irlandeses solían tallar nabos y papas en su lugar.

Las calabazas se originaron en América Central y los nativos americanos enseñaron a los peregrinos cómo cultivar y cultivar calabazas.

## 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 2024-2025



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

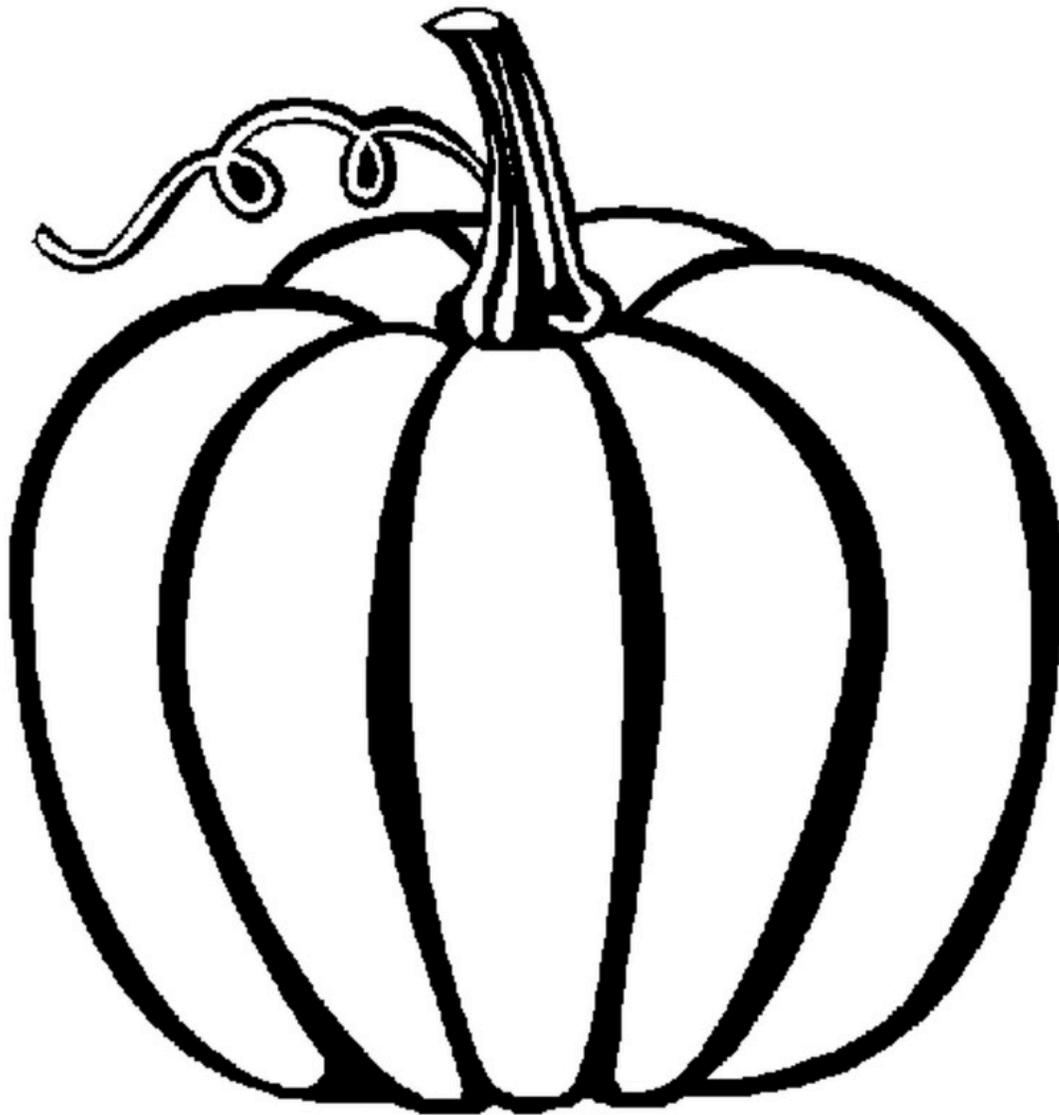


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Octubre 2024 Cosecha del Mes

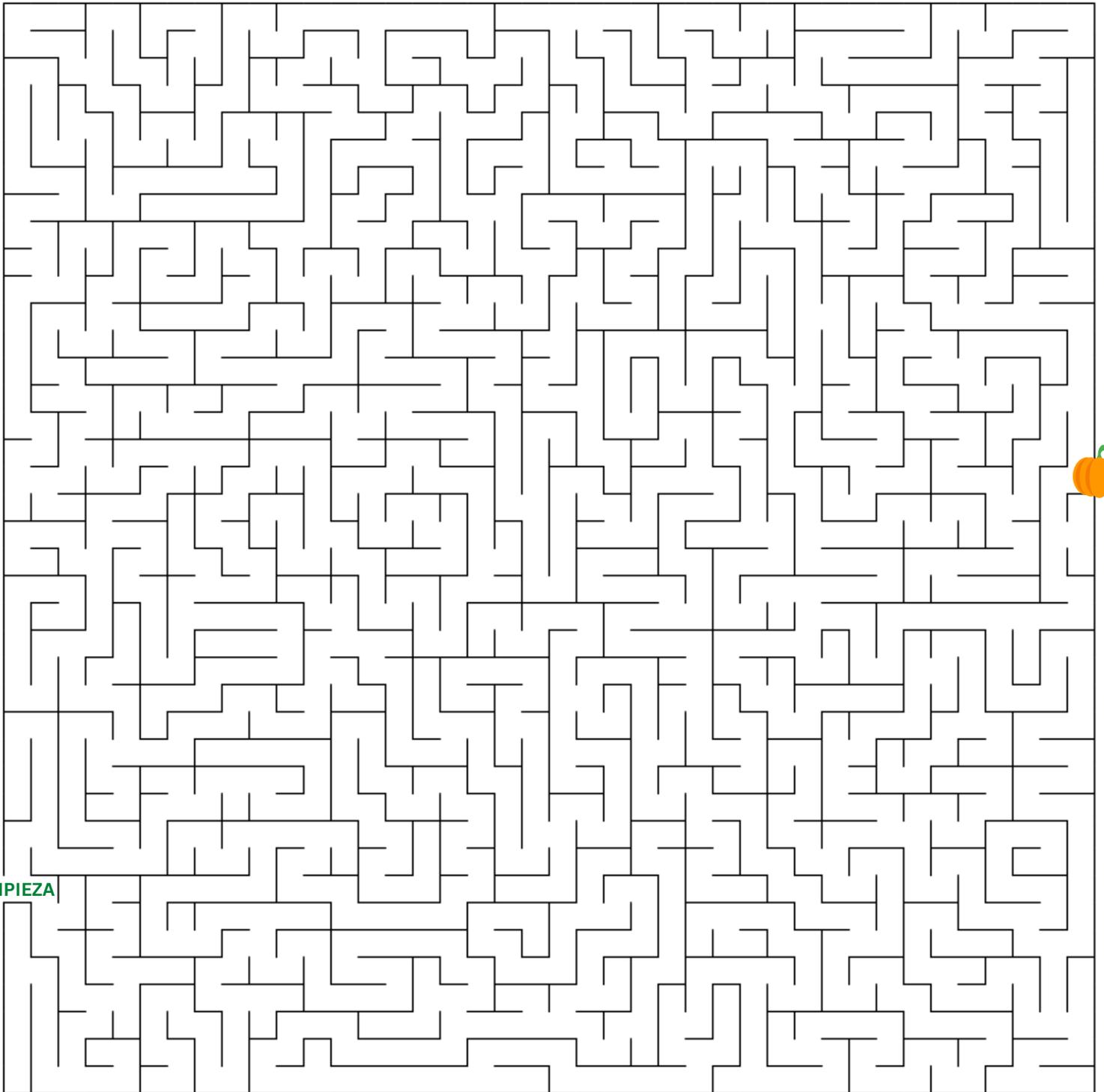
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Octubre 2024 Cosecha del Mes

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta Calabaza.



EMPIEZA



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Octubre 2024 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

Calabaza  
Fruta  
Octubre  
Semillas

Cosecha  
Jardin  
Panqueque  
Talla

Crecer  
Naranja  
Redondo  
Vides

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA

## Octubre 2024 Cosecha del Mes

### Calabaza

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Pimientos!

#### Palabra revuelta

#### Palabra descifrada

1. LAABAAZC
2. FUATR
3. EBRUCTO
4. IMALSLES
5. CHSEOCA
6. ADINRJ
7. EQPUNEQUA
8. ALATL
9. RECECR
10. AAANNRJ
11. NOROEDD
12. VESDI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

9.Crecer  
10.Naranja  
11.Redondo  
12.Vides

5. Cosecha  
6. Jardín  
7. Panqueque  
8. Talla

1. Calabaza  
2. Fruta  
3. Octubre  
4. Semillas

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.