



# Prueba la Cosecha del Mes de Noviembre!

.....

## Ejotes

.....





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2024 Cosecha del Mes

## Ejotes Almendrados



### INGREDIENTES

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 chalota cortada en rodajas
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 libra de judías verdes(ejotes) frescas
- 1/4 taza de almendras cortadas en rodajas
- Jugo de 1/2 limón
- Sal al gusto
- 1/8 cucharadita de ralladura de limón (opcional)

### Instrucciones para blanquear:

1. Llene una olla grande con agua, agregue sal y llévela a hervir.
2. Una vez que hierva, agregue las judías verdes a la olla y cúbralas con una tapa. Deje que se cocinen durante 2-3 minutos.
3. Mientras las judías verdes hierven, llene un recipiente grande con hielo y agua y déjelo a un lado.
4. Después de 2-3 minutos de hervir, escurra las judías y sumérlas en el baño de agua helada durante unos 5 minutos para detener el proceso de cocción.
5. Una vez que las judías verdes se hayan enfriado, sáquelas del baño de hielo y séquelas.

### Instrucciones de preparación:

1. Caliente una sartén grande a fuego medio alto y agregue el aceite.
2. Una vez caliente, agregue las chalotas en rodajas y saltée hasta que estén transparentes. Luego, agregue el ajo picado y continúe salteando hasta que el ajo desprenda un aroma agradable.
3. Agregue los ejotes y las almendras a la sartén y saltee durante 2 o 3 minutos.
4. Agregue sal al gusto a los ejotes, luego agregue jugo de limón, revuelva y tape durante 2 o 3 minutos más.
5. Apague el fuego y agregue la ralladura de limón justo antes de servir.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2024 Cosecha del Mes

## Ejotes

### VARIEDADES

#### Ejote



También vienen en variedades amarillas y moradas, que pueden agregar atractivo visual a los platos.



#### Ejote Francés



Por lo general, tienen un sabor más fino, dulce e intenso, lo que las convierte en una opción gourmet.



#### Ejotes Romanos



Se originaron en Italia y tienen un sabor más rico y robusto, a menudo descrito como más terroso y ligeramente dulce.

### Datos Básicos de Ejotes

Los ejotes se pueden comer crudos, al vapor, salteados o utilizados en guisos y ensaladas.



Si bien la mayoría son verdes, también vienen en variedades amarillas (frijoles encerados) y moradas.

Son un alimento básico en muchas cocinas de todo el mundo, a menudo asociadas con comidas reconfortantes y reuniones familiares.

Muchas variedades modernas de los ejotes no tienen hilos, lo que mejora su ternura y su facilidad para comer.

### 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 Noviembre 2024 Cosecha del Mes

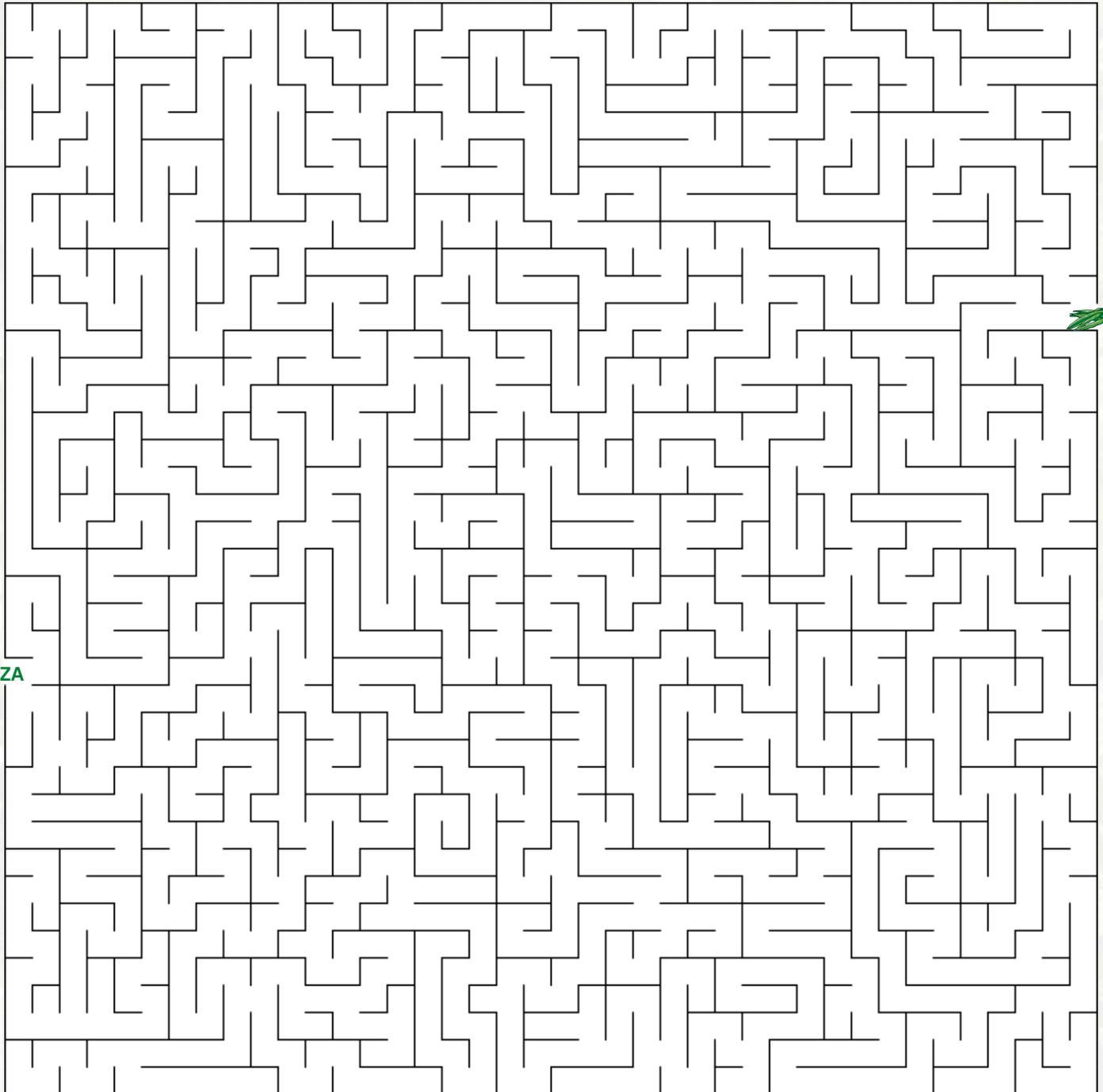
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 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

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Noviembre 2024 Cosecha del Mes

## Ejote

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con los Ejotes!

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. EEOJT
2. JADNRÍ
3. VDREE
4. RABIF
5. ORSECF
6. AHCSEOEC
7. AL RVOPA
8. TECRJIUNE
9. QEARBRU
10. UTIRNVIOT
11. LADNAASE
12. UZAELCA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

9. Quebrar  
10. Nutritivo  
11. Ensalada  
12. Cazuela

5. Fresco  
6. Cosecha  
7. Al Vapor  
8. Crujiente

1. Ejote  
2. Jardín  
3. Verde  
4. Fibra

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.