



# Prueba la Cosecha del Mes de Diciembre!

## REPOLLO CARAFLEX





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

### FILETES DE REPOLLO CON QUESO PARMESANO



#### INGREDIENTES

- 1 cabeza de repollo verde
- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 taza de queso parmesano + 1 cucharada para decorar
- Sal al gusto
- Jugo de 1 limón

#### Instrucciones de preparación:

1. Calienta el horno a 375 grados
2. Corta el repollo en 8 gajos, asegurándote de dejar el centro intacto.
3. Coloca el repollo en una fuente para horno en una sola capa y colócalo en el horno.
4. Mezcla el aceite de oliva, el ajo y las especias y pincela el repollo.
5. Espolvorea una cantidad generosa de queso parmesano sobre cada gajo y presiónalo sobre el repollo para asegurarte de que se adhiera.
6. Coloca el repollo preparado en el horno durante 15 minutos, girando la bandeja a la mitad del tiempo de cocción.
7. Después de 15 minutos, encienda el horno a temperatura alta y cocine a fuego lento durante 3 a 5 minutos más para tostar ligeramente el queso parmesano.
8. Retire del horno, espolvoree con más queso parmesano y exprima jugo de limón sobre cada gajo de repollo antes de servir.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Diciembre 2024 Cosecha del Mes

## REPOLLO CARAFLEX

### VARIEDADES

#### Caraflex Green



Has a delicate sweetness and crunch ideal for raw preparations like salads or slaw, though it can also be used in stir-fries or as a steamed vegetable.

#### Caraflex Red



Tend to be slightly sweeter and are often favored in fresh dishes where their color can be showcased.



#### Caraflex Savoy



It has a rich, mild flavor and is favored for its texture, especially in braised or steamed dishes.

### Datos Básicos del Repollo Caraflex

Tiene una distintiva forma cónica que lo hace no sólo visualmente único sino también más fácil de cortar en gajos o rodajas para cocinar o servir.

Sus hojas densas y su forma cónica ayudan a que se mantenga fresca por más tiempo que, lo que la convierte en una buena opción para preparar comidas.



Tiene un sabor suave y dulce. Las cabezas son mucho más tiernas que las del repollo normal, lo que le da un agradable crujido.

Una buena fuente de vitamina C, fibra y antioxidantes, la convierte no solo en una sabrosa opción sino también en un complemento saludable para tu dieta.

### 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

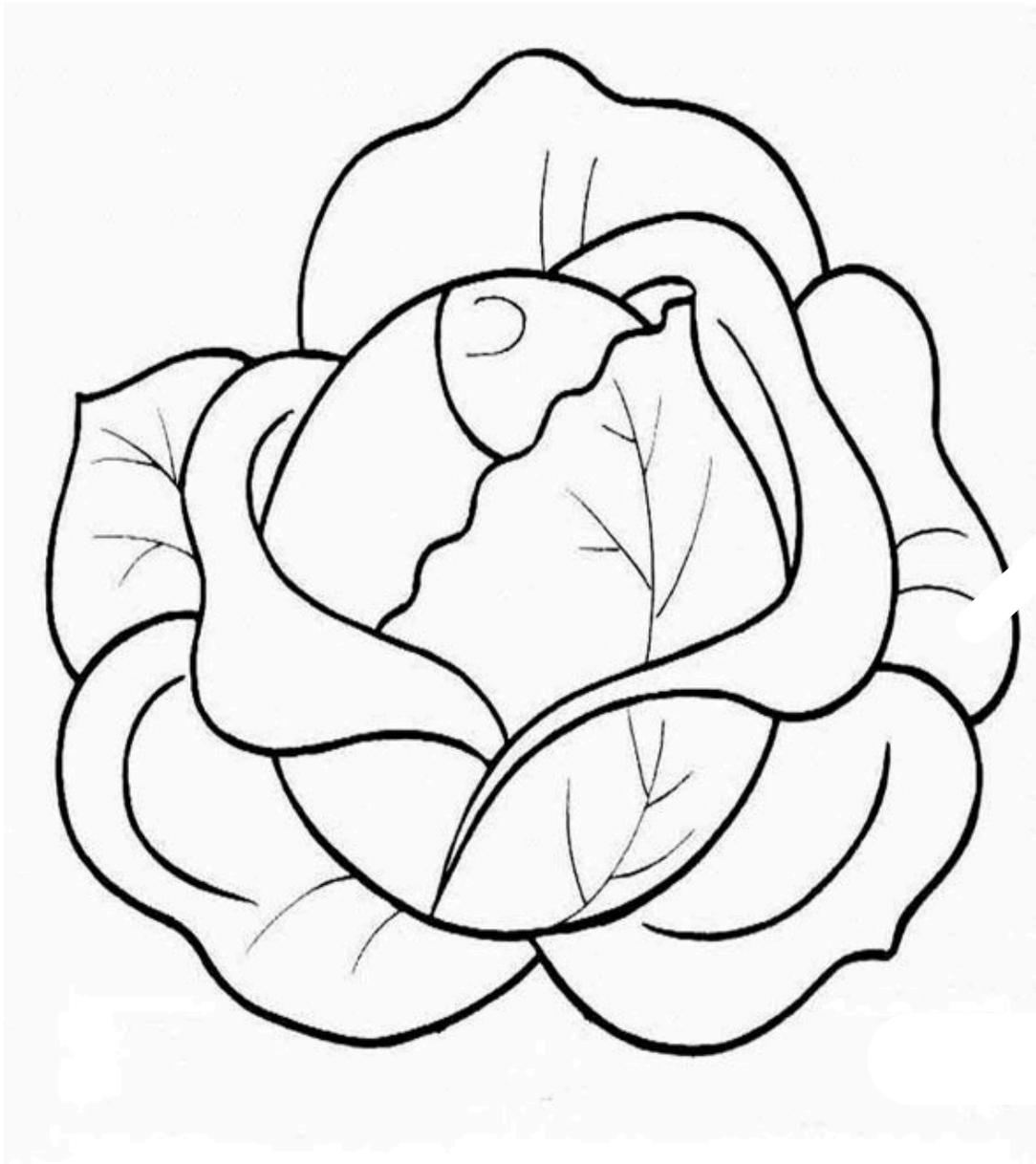


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Diciembre 2024 Cosecha del Mes

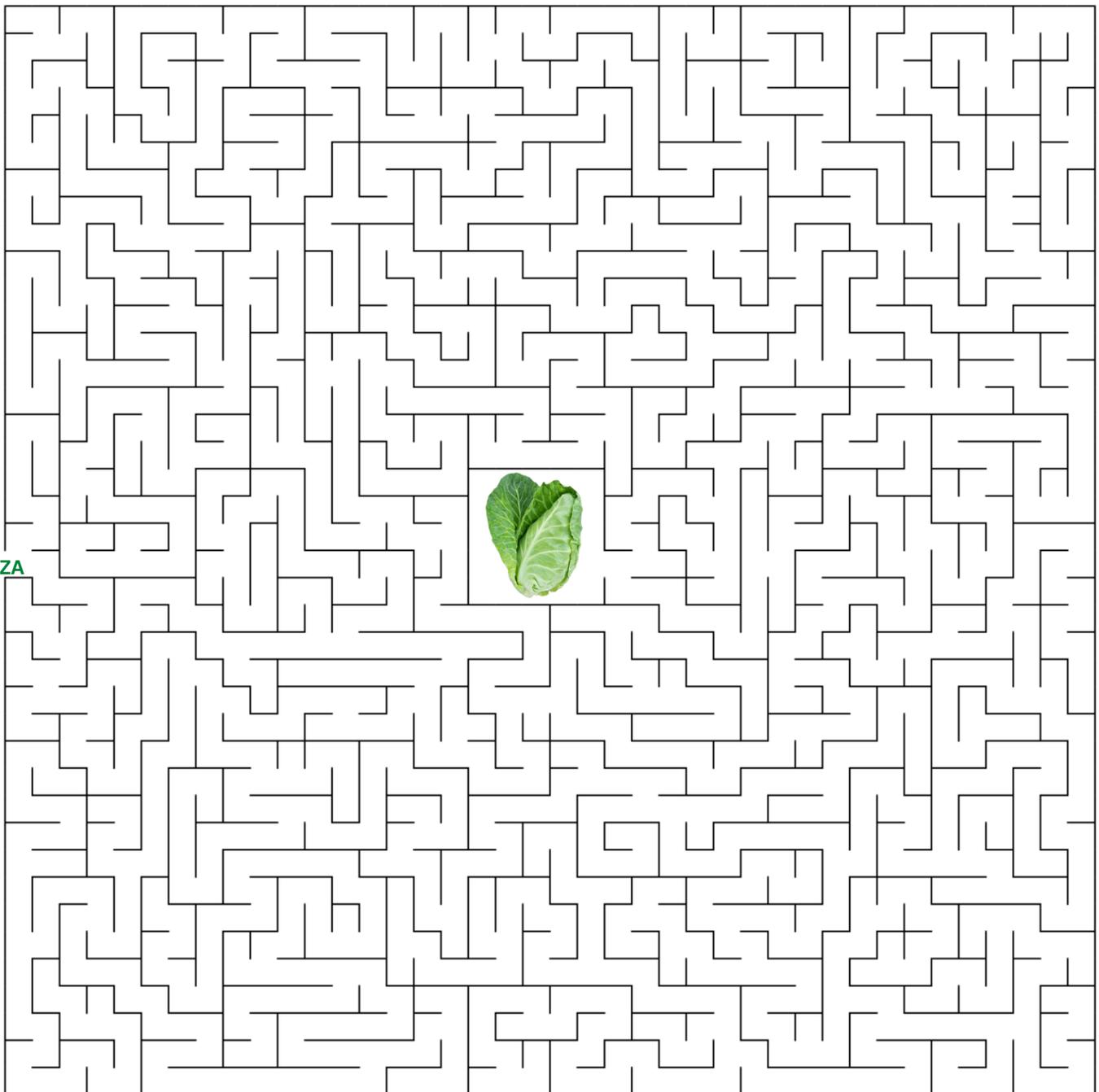
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Diciembre 2024 Cosecha del Mes

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta Repollo Caraflex.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Diciembre 2024 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

Repollo  
Crujiente  
Fronzoso  
Dulce

Caraflex  
Fresco  
Nutritivo  
Tierno

Cónico  
Verde  
Rojo  
Único

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



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Diciembre 2024 Cosecha del Mes

## REPOLLO CARAFLEX

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con el Repollo Caraflex!

### Palabra revuelta

### Palabra descifrada

1. REOPLLO
2. JIRNCEEUT
3. SDOROOFN
4. CDEUL
5. REAALXFC
6. FCOERS
7. TOIUNVTIR
8. REINOT
9. CÓNOCI
10. DVEER
11. RJOO
12. IÚNCO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CLAVE DE RESPUESTA

9. Cónico  
10. Verde  
11. Hoja  
12. Único

5. Caraflex  
6. Fresco  
7. Nutritivo  
8. Terno

1. Repollo  
2. Crujiente  
3. Frondoso  
4. Dulce

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.