

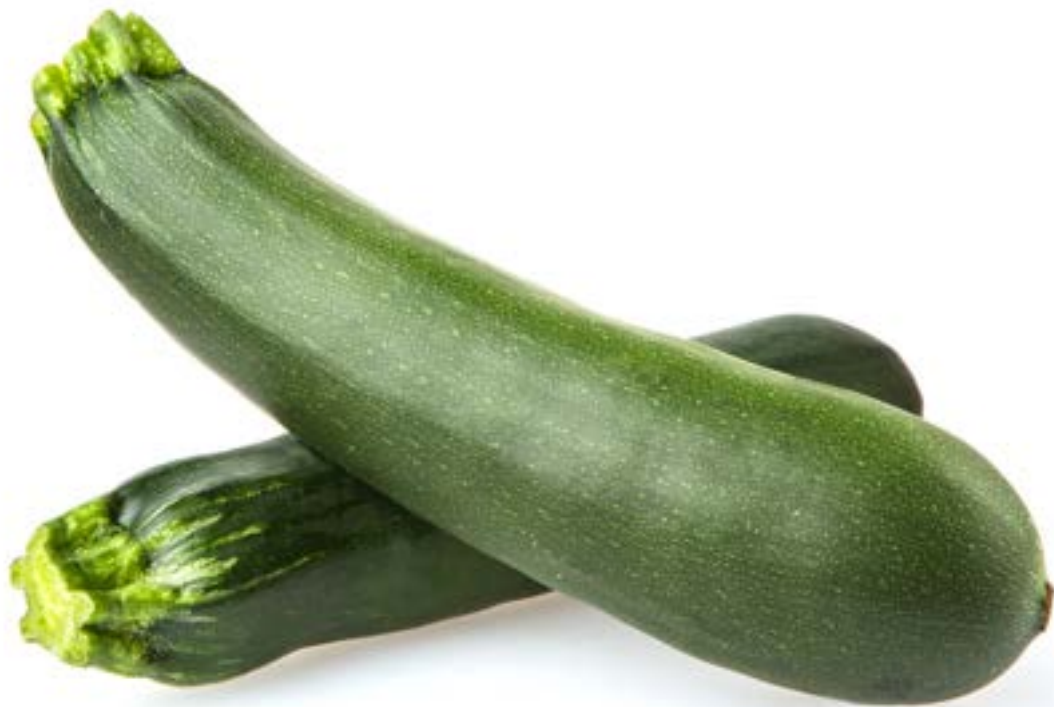


# Prueba la Cosecha del Mes de Abril!

.....

## Calabacín

.....





# Programa de Nutrición Infantil IDEA

## Abril 2025 Cosecha del Mes

### Pan de Calabacín Rico en Proteína



#### Ingredientes

- 1/3 taza de aceite
- 1/2 taza de miel
- 1 huevo grande, a temperatura ambiente
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1 1/2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
- 1 1/2 tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de calabacín rallado
- Opcional: 3/4 taza (95 g) de nueces picadas, (115 g) de pasas o (135 g) de chispas de chocolate

#### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 175 °C y engrasa un molde.
2. Bate el aceite, el agave, el huevo, el yogur y la vainilla en un tazón mediano hasta que se integren. En un tazón grande, bate la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Vierta los ingredientes húmedos sobre los secos y mezcle con una cuchara grande de madera o una espátula de goma hasta que se integren. Evite mezclar demasiado. Incorpore el calabacín, la ralladura de naranja y las nueces.
3. Extienda la masa en el molde para pan preparado. Hornee durante 40-50 minutos. El tiempo de horneado varía, así que esté atento. El pan estará listo cuando al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Si nota que la parte superior del pan se dora demasiado rápido en el horno, cúbralo ligeramente con papel aluminio.
4. Retire el pan del horno y colóquelo sobre una rejilla. Deje enfriar completamente antes de cortarlo y servirlo. Tape y guarde el pan sobrante a temperatura ambiente hasta por 5 días.



# Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2025 Cosecha del Mes

## Calabacín

### VARIEDADES

#### Calabacín Verde



Es la variedad más común, de sabor suave y textura suave. Se puede usar en diversos platos como salteados, sopas y repostería.

#### Calabacín Amarillo



Similar al calabacín verde, pero con un vibrante color amarillo. Su sabor es suave y suele usarse indistintamente en recetas.

#### Calabacín Redondo



Una variedad única con forma de bola. Es ideal para rellenar y hornear, ya que su forma redonda permite presentaciones creativas.

## Datos Básicos de Calabacín

Originaria de América, fue cultivada y difundida por todo el mundo luego de que los colonos europeos la introdujeran.

Se puede comer crudo, salteado, a la parrilla, asado o horneado. Es un ingrediente versátil en todo tipo de preparaciones, desde ensaladas y salteados hasta productos horneados como el pan de calabacín.



Es una planta de rápido crecimiento, que a menudo está lista para la cosecha entre 45 y 55 días después de la siembra.

Apoya la salud digestiva, promueve la hidratación debido a su alto contenido de agua y proporciona antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación.

## 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 Abril 2025 Cosecha del Mes

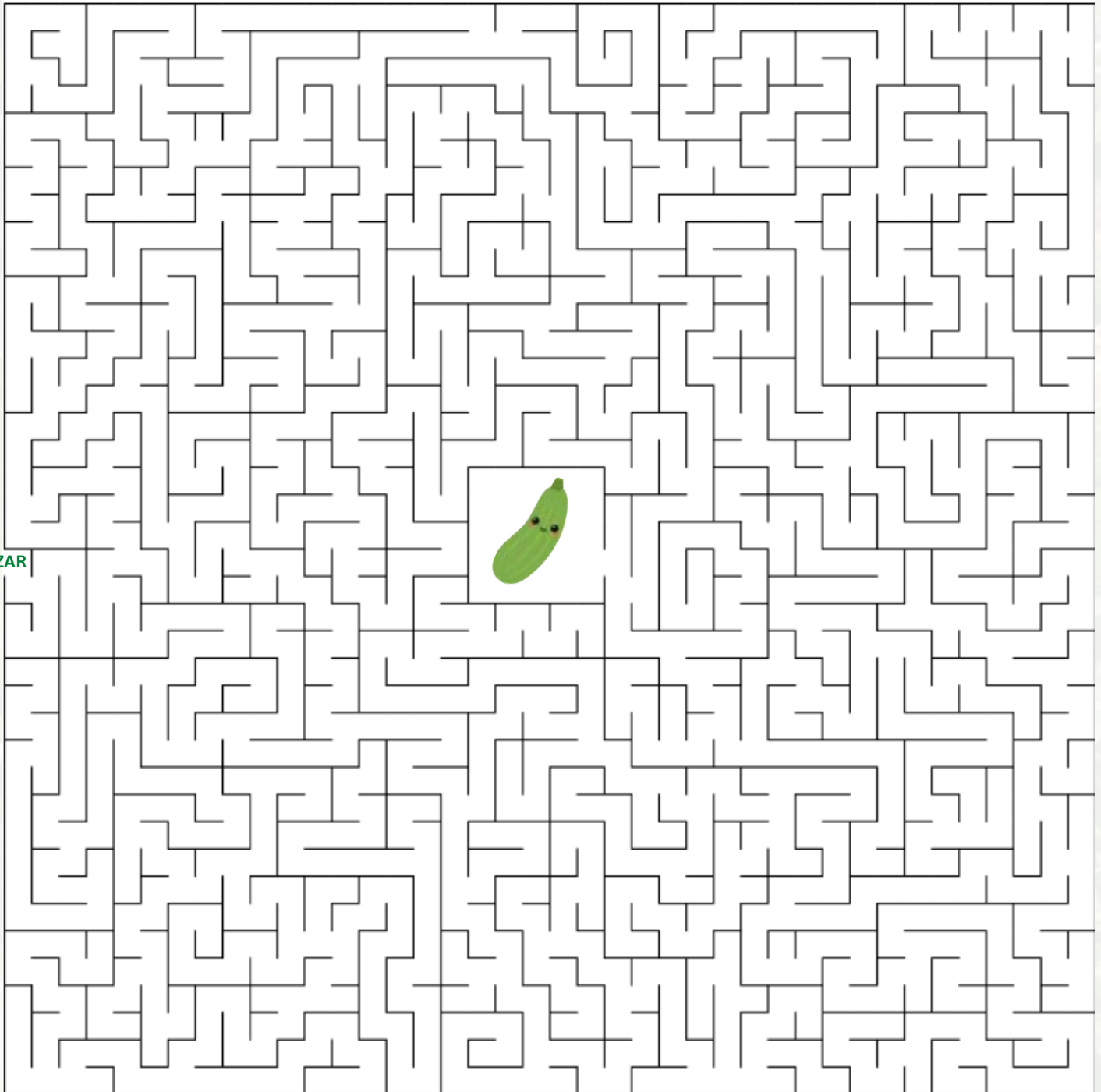
## Actividad Para Colorear





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2025 Cosecha del Mes

Direcciones:  
Encuentra tu camino hasta el Calabacín.





# Programa de Nutrición Infantil IDEA Abril 2025 Cosecha del Mes

## Búsqueda de palabras

### Direcciones:

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

Amarillo  
Calabacín  
Hidratante  
Rostizado

Antioxidante  
Cosecha  
Horneado  
Salteado

Asado  
Fresco  
Redondo  
Verde

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





# Programa de Nutrición Infantil IDEA

## Abril 2025 Cosecha del Mes

### Calabacín

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con el Calabacín!

#### Palabra revuelta

#### Palabra descifrada

1. CBNALÍAAC
2. EEDRV
3. IOMLLRAA
4. OOEDNDR
5. RTAAIHNETD
6. SCEHCOA
7. IXNATEAITOND
8. NHEAODOR
9. EORFCS
10. ETODSLAA
11. AOOIDZSRT
12. OADAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### CLAVE DE RESPUESTA

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 12. Asado       | 6. Cosecha    |
| 11. Rostizado   | 5. Hidratante |
| 10. Soltizado   | 4. Redondo    |
| 9. Fresco       | 3. Amargillo  |
| 8. Hornado      | 2. Verde      |
| 7. Antioxidante | 1. Calabacín  |

Esta institución  
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.