



Prueba la Cosecha del Mes de Junio!

Tomates





Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2025 Cosecha del Mes

Fig & Tomato Arugula Flatbread



Ingredientes

- 1-2 flatbreads
- 4-6 higos frescos, en rodajas
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de arugula, ligeramente compactada
- 1/4 de taza de queso de cabra o ricotta
- 2-3 cucharadas de glaseado balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Opciones Extra:

- Jamón prosciutto finamente rebanado o panceta crujiente
- Hojuelas de chile rojo trituradas para darle picante
- Albahaca fresca o tomillo para un toque herbal adicional
- Miel para un toque extra de dulzura

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Pincela ligeramente la flatbread con aceite de oliva y sazona con un poco de sal.
3. Agrega los ingredientes: Extiende el queso de cabra sobre la flatbread. Distribuye las rodajas de higo y las mitades de tomate cherry de manera uniforme por encima.
4. Hornea durante 8-10 minutos, o hasta que los bordes de la flatbread estén dorados y los ingredientes estén calientes.
5. Añade rúcula fresca justo después de hornear, para que se marchite ligeramente con el calor residual.
6. Rocía con glaseado balsámico y añade un poco de pimienta negra recién molida. Agrega extras opcionales como prosciutto, hierbas frescas o miel.



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Junio 2025 Cosecha del Mes

Tomates

VARIEDADES

BEEFSTEAK TOMATOES



Son grandes y redondos. Como son tan grandes, puedes cortarlos en rebanadas grandes y gruesas — perfectas para poner en tus sándwiches o hamburguesas y hacerlos aún más sabrosos.

HEIRLOOM



Vienen en todo tipo de formas divertidas: redondas, con bultos, ¡o incluso en forma de corazón! Usualmente saben más dulces, más intensas y con más sabor que los tomates comunes que encuentras en la tienda.

CHERRY TOMATOES



Tomates del tamaño de una cereza (¡de ahí viene su nombre!). Son de color rojo brillante, amarillo o incluso naranja, y son perfectos para comer como snack, en ensaladas o para asar.

Datos Básicos de Tomates

Los tomates son frutas! Aunque los usamos como verduras, en realidad son frutas porque tienen semillas adentro.



Los tomates originalmente vienen de América del Sur. Fueron cultivados por primera vez por los aztecas en México.

Los tomates están compuestos aproximadamente por un 95% de agua, por eso son tan jugosos!

La planta de tomate crecen en el tallo de la planta, y crece mejor en clima cálido y soleado.

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

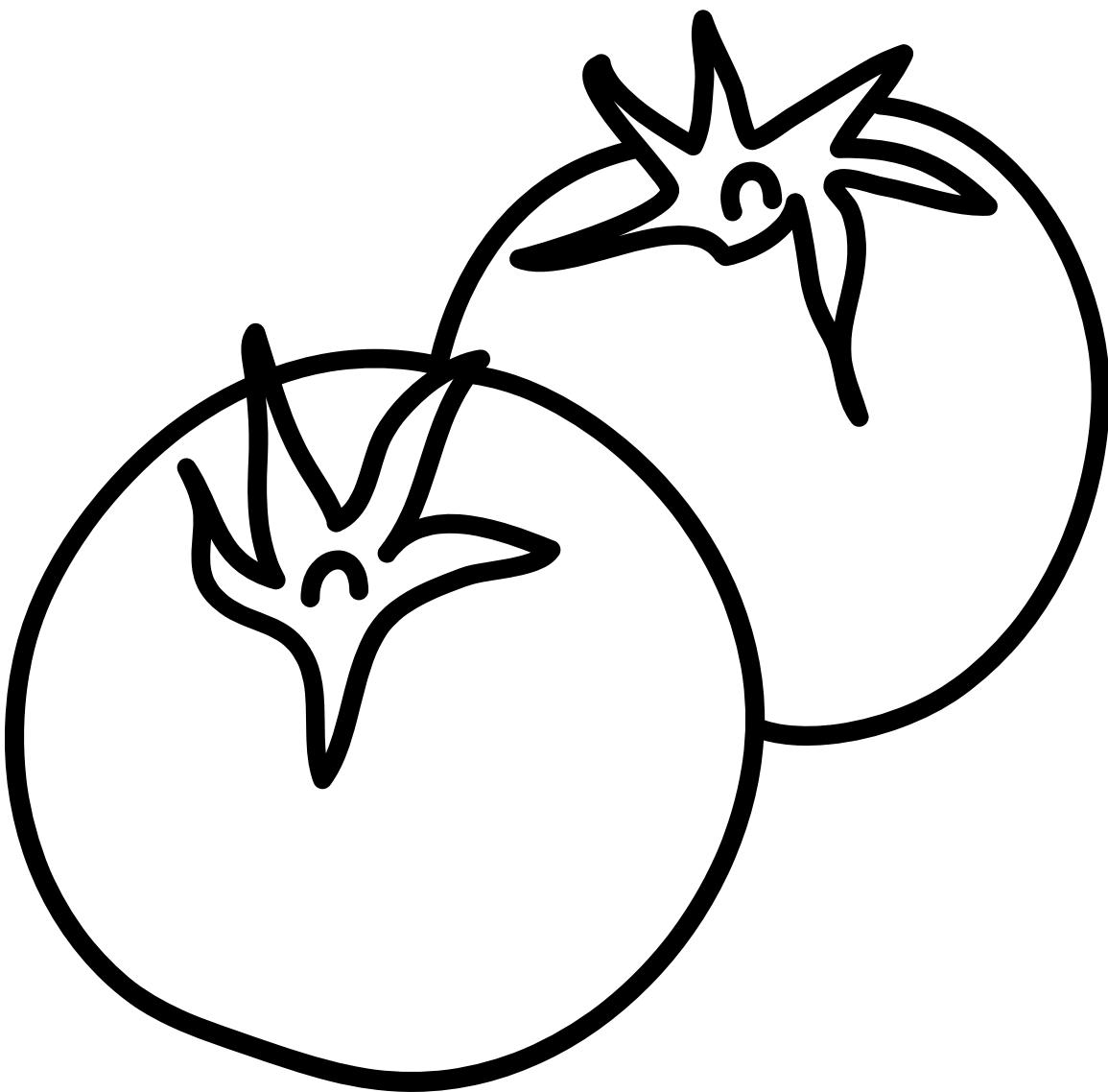




Programa de Nutrición Infantil IDEA

Junio 2025 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear

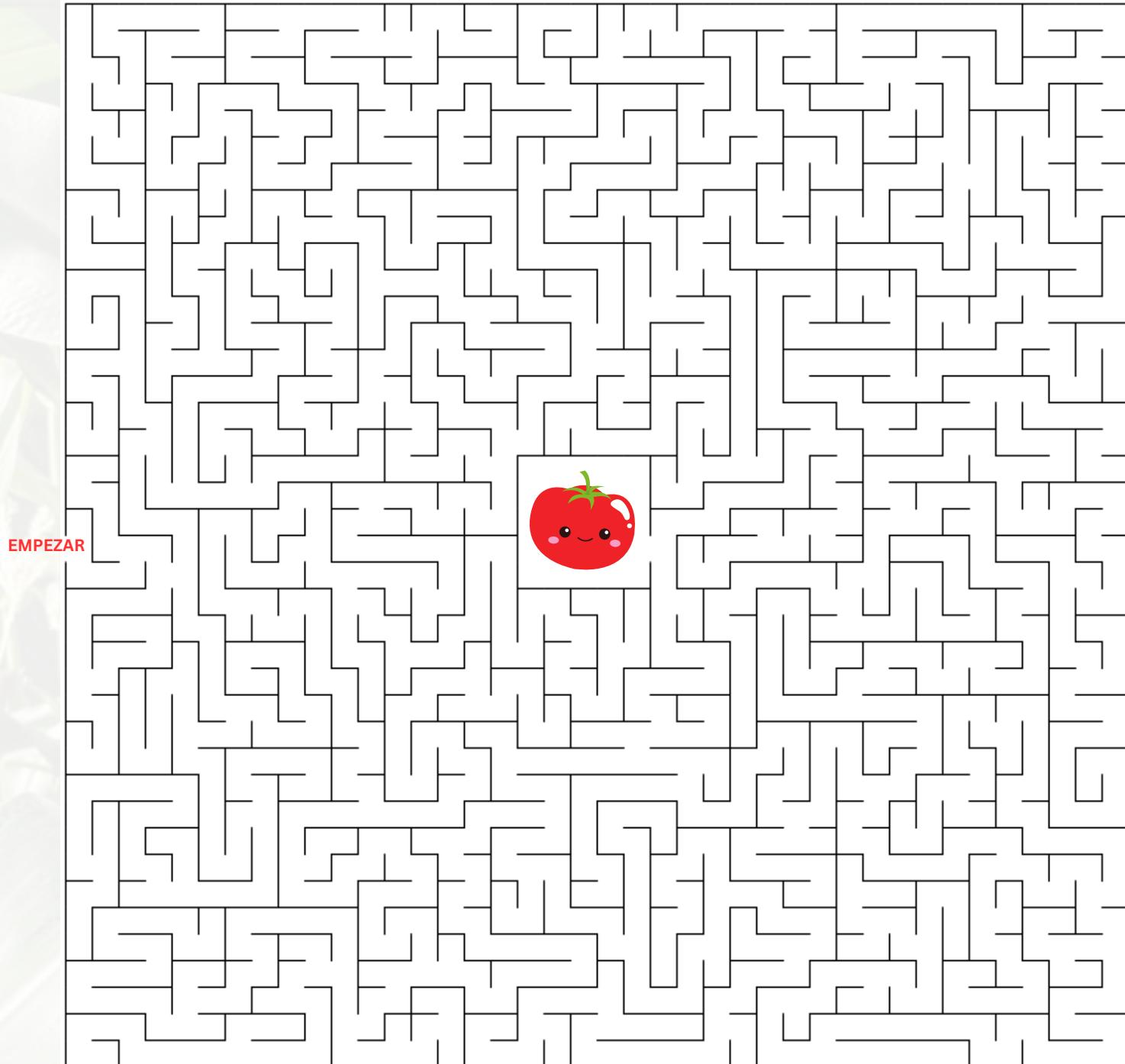




Programa de Nutrición Infantil IDEA

Junio 2025 Cosecha del Mes

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el Tomate.





Programa de Nutrición Infantil IDEA Junio 2025 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

Beefsteak
Fruta
Jugoso
Semilla

Cherry
Heirloom
Redondo
Tallo

Cosecha
Jardín
Rojo
Tomate

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA

June 2025 Cosecha del Mes

Tomates

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con el Tomate!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. EAOMTT
 2. OJRO
 3. RIELMHOO
 4. FESABTEEK
 5. HYERRC
 6. LTOAL
 7. MIESLAL
 8. DRDOENO
 9. JOGUSO
 10. TRAUF
 11. DJNARÍ
 12. AEHCSCO

CLAVE DE RESPUESTA

- 1. T. omdate
 - 2. R. jolo
 - 3. H. heirloom
 - 4. B. efeseteak
 - 5. C. herry
 - 6. T. dali
 - 7. J. rordin
 - 8. F. dornando
 - 9. J. ugoso
 - 10. F. uta
 - 11. J. rordin
 - 12. C. oschach

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.