



Prueba la Cosecha del Mes de Julio!

Higo





Programa de Nutrición Infantil IDEA

Julio 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 sazónala 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 Julio 2025 Cosecha del Mes

Higo

VARIEDADES

Black Mission



Tienen una piel de color morado oscuro a negro y una pulpa rosada, dulce y con textura de mermelada. Perfectos para comer frescos, deshidratar o usar en productos horneados.

Brown Turkey



Conocidos por su piel de color marrón púrpura y su pulpa rosada y suave. Tienen un sabor más suave, lo que los hace ideales para comer frescos, en ensaladas o en conservas ligeras.

Kadota



Piel de color verde claro a amarillo, con pulpa ámbar pálida y un dulzor sutil similar a la miel. Son excelentes para cocinar, enlatar y deshidratar gracias a su textura densa y bajo contenido de semillas.

Datos Básicos de Higo

Los higos son una de las frutas cultivadas más antiguas. ¡Se han cultivado por más de 11,000 años!

¡Puedes comerte todo el higo!
Piel, semillas y todo — ¡no necesitas pelarlo!



California produce el 98% de los higos en Estados Unidos. Su clima soleado es ideal para el cultivo de higos.

Naturalmente dulces
Son ricos en azúcares naturales, lo que los hace ideales para bocadillos saludables o postres.

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

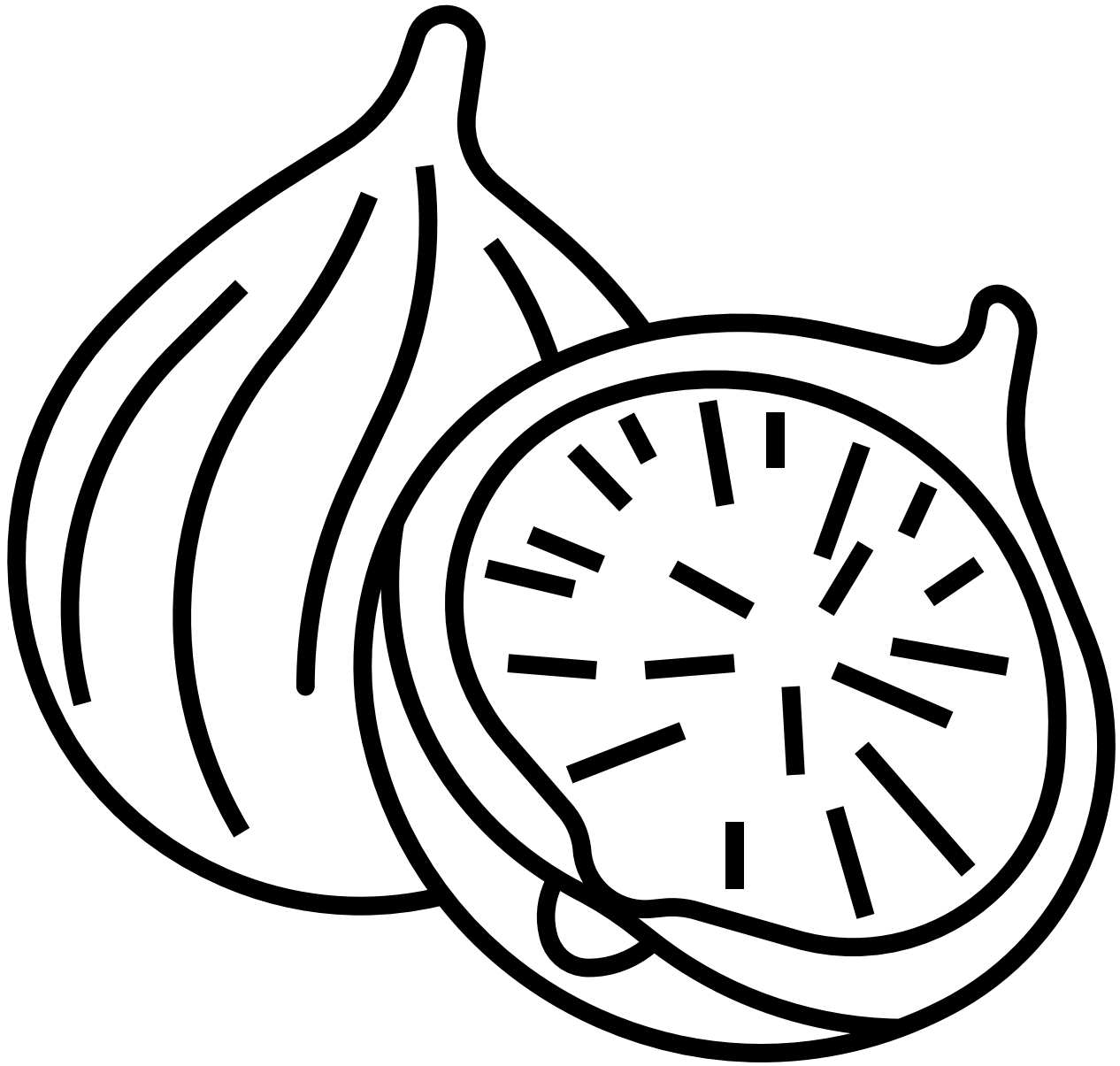


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2025 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear

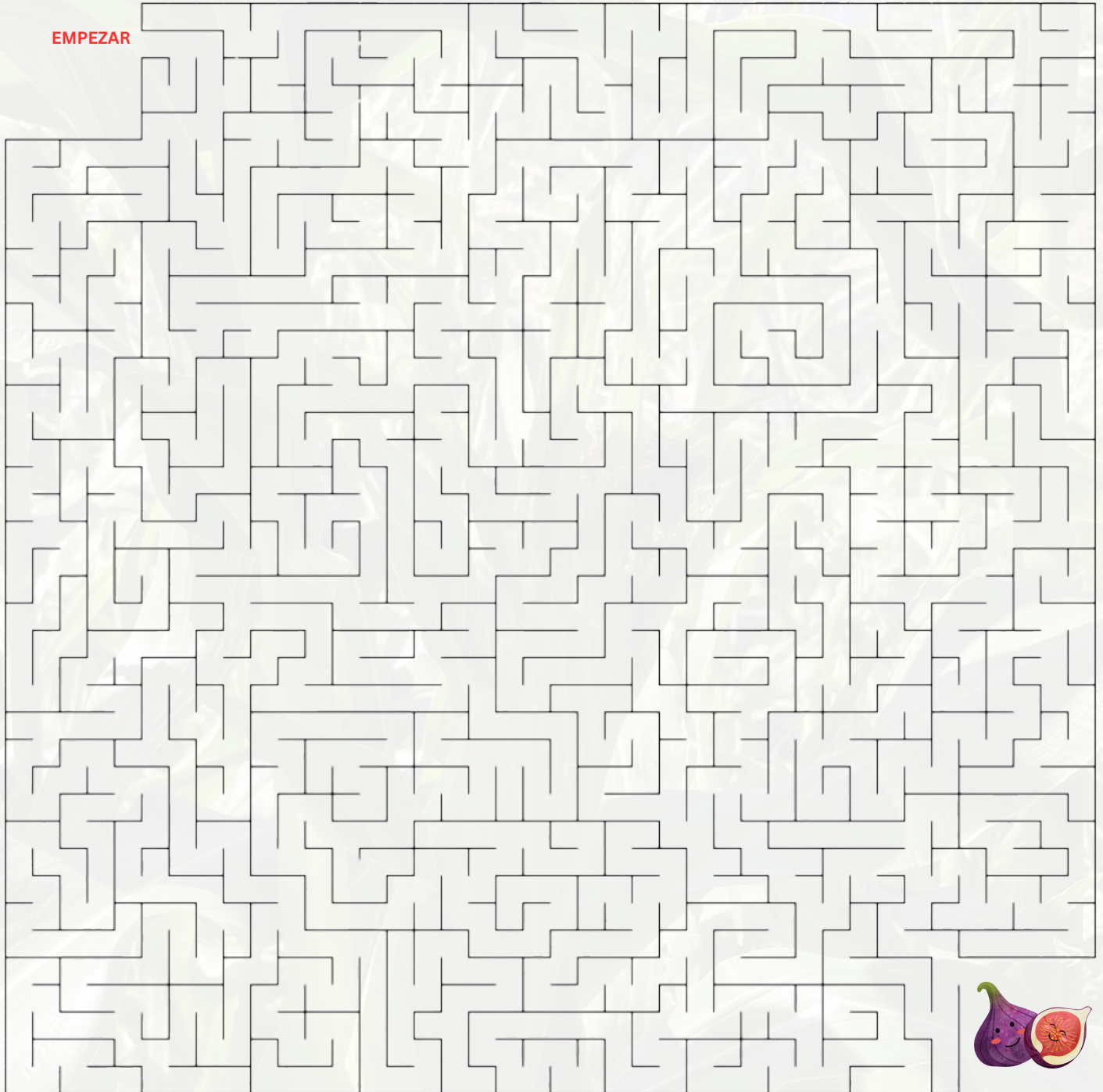




Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2025 Cosecha del Mes

**Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el Higo.**

EMPEZAR





Programa de Nutrición Infantil IDEA Julio 2025 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

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

California
Dulce
Kadota
Natural

Cosecha
Fruta
Marrón
Semillas

Cultivar
Higo
Morado
Verano

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Julio 2025 Cosecha del Mes

Higo

Direcciones:
¡Descifra las palabras relacionadas con el Higo!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. GHIO
2. ASHCCEO
3. OMOARD
4. MNAÓRR
5. KAOTDA
6. SISEMLAL
7. TAFUR
8. DCULE
9. FIAOCARNIL
10. RAVTUCLI
11. NARAULT
12. RVNOAE

CLAVE DE RESPUESTA

- | | |
|---------------|-------------|
| 12. Verano | 6. Semillas |
| 11. Natural | 5. Kadota |
| 10. Cultivar | 4. Marrón |
| 9. California | 3. Marado |
| 8. Dulce | 2. Cosecha |
| 7. Fruta | 1. Higo |

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.