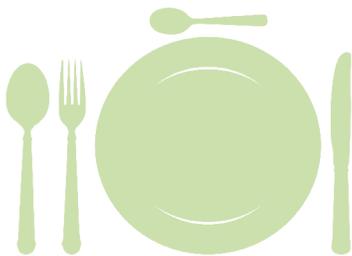


NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL ELOTE

- El elote es una buena fuente de vitamina C y tiamina.
- El elote es una excelente fuente de folato.
- El elote es el único grano que contiene vitamina A.
- El elote congelado lleva un poco menos vitamina C que el elote fresco, pero es igual de saludable.



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Visite un Mercado de Granjeros o una tienda y deje a su hijo/a que escoja una nueva fruta o verdura para comer en casa.
- Cuando coman, haga ese momento un momento especial—apague la television y platiquen sobre su día.
- Ayude a su hijo/a a hacer una carita con verduras en su plato (por ejemplo rebanadas de pepino como los ojos, zanahoria rayada como el pelo, nariz de jitomatito, y granos de elote como los dientes).



CULTIVADO EN OREGON

Oregon está entre los primeros 5 estados que producen elote dulce. En el 2011, Oregon sembró más de 160 millas cuadradas, Oregon—es más grande el área que ni la ciudad de Portland.



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

¡Disfruten de días bonitos yendo a la escuela caminando o en bicicleta con su hijo/a!

SOLO PARA NIÑOS

¡Usa los olotes como brochas de pintura! Junta muchos olotes del maíz, algunos con granos de maíz aun en ellos y otros sin granos. Echa pintura en un plato de papel. Después mete el elote en la pintura, moviéndolo para cubrir todas las orillas. Luego, dale vueltas al elote en el papel y haz nuevas figuras. Hazlo con diferentes olotes para ver los diseños diferentes que salen. No vayas a comer elote con pintura.

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Agregue granos de elote a ensaladas, huevos, pastas o sopas.
- ¡Haga una ensalada deliciosa con elote, frijoles negros, cebolla y jugo de limón!
- Sirva elote en un palito ya sea azado o cocido y póngale limón y aceite de oliva.
- Agregue granos de elote congelados o crudos a comida china, ensaladas de pollo, o ensalada de atún.
- Los granos de elote frescos, congelados o enlatados le dan una buena textura al pan, panecillos y panques de masa de maíz.

PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Para escoger elotes con hojas, estire la hoja hacia atrás hasta poder ver el grano. Los granos deben de verse llenos y redondos y la hoja debe estar verde brillante.
- Si vé una lumbriz pequeña en el elote en la punta, ¡no se asuste! Simplemente corte la punta y disfrute el resto del elote. ¡La lumbriz probablemente escoja el mejor elote para usted!
- Por el hecho de que los azúcares del maíz son convertidos en polvo tan rápido, compre el elote más fresco que pueda encontrar. Busque tiendas que vendan elotes locales y por mayor, compre el elote más fresco que pueda encontrar o vaya a mercados de granjeros o puestos en ranchos.
- Evite elotes que estén planos y con las hojas envueltas muy apretadas.
- ¡Coma lo más pronto posible!

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.

RECETA: PANQUES DE ELOTE Y MASA DE ELOTE

(SIRVE A 4 PERSONAS)

INGREDIENTES:

- ¾ tazas de harina
- ¾ de harina de maíz "Cornmeal"
- 1 cucharadita de levadura (royal)
- 1 taza de leche
- 1 ½ taza de granos de maíz dulces
- Sal y pimienta (al gusto)
- Aceite (para freír)



INSTRUCCIONES:

1. Mezcle la harina, la levadura (o royal) y la harina de maíz "cornmeal".
2. Agregue la leche y el elote. Menear hasta que estén bien combinados, agregando más leche si la masa está muy reseca.
3. Sazone con sal y pimienta, al gusto.
4. Caliente una tapadera llena de aceite en una cacerola grande para freír. Con una cuchara, eche la masa en la cacerola en porciones grandes para hacer panques.
5. Cocine por aproximadamente 2 minutos en cada lado o hasta que estén dorados.
6. ¡Sirva los panques con su sabor de miel favorito y disfruten!

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

| | Niños de 5-12 años | Adolescentes y adultos de años 13+ |
|---------|-------------------------|------------------------------------|
| Varones | 2 1/2 - 5 tazas por día | 4 1/2 - 6 1/2 tazas por día |
| Mujeres | 2 1/2 - 5 tazas por día | 3 1/2 - 5 tazas por día |

If you are active, eat the higher number of cups per day. Visite choosemyplate.gov para obtener más información.