



¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Julio a septiembre

CONSEJOS PARA COMPRAR

Busque elote fresco con hojas verdes. Retire las hojas 1 a 2 pulgadas (2.5 a 5 cm) para revisar los granos. Escoja elotes que estén bien llenos y tengan hileras uniformes de granos regordetes.

No compre elotes con:

- Granos muy pequeños
- Hojas marchitas o secas
- Granos muy grandes
- Granos de color café
- Granos aplastados

ALMACENAMIENTO

Debido a que el maíz fresco no se conserva bien, lo ideal es comerlo de inmediato. Si debe almacenarlo, colóquelo en la parte más fría del refrigerador durante no más de 4 a 5 días. Nunca desgrane el elote crudo antes de guardarlo. Se puede congelar. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Hervido: Saque las hojas y el pelo del elote recién cosechado. Meta los elotes en una olla con suficiente agua hirviendo (sin sal) para cubrirlos. Hierva con la olla tapada entre cinco y diez minutos (el maíz más maduro requiere más tiempo). Saque del agua y sirva.

En el microondas: Saque solamente las hojas y los pelos exteriores de 3 elotes. Colóquelas en el microondas de modo que haya una separación de una pulgada (2.5 cm) entre cada elote. Cueva durante 4 minutos a máxima potencia y voltéelos. Cueva otros cuatro minutos a máxima potencia. Deje reposar dos a tres minutos, luego retire las hojas hacia atrás y sirva.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Fibra para evitar el estreñimiento.

Carbohidratos para proporcionar energía.

RECETAS

Sofrito rápido de elote con calabacitas

- 1 pimiento rojo mediano en tiras
- 1 pimiento verde mediano en tiras
- 2 calabacitas medianas rebanadas
- 1/4 taza de aceite
- 4 elotes grandes, desgranados
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de condimento italiano

En una sartén grande, fría los pimientos y las calabacitas en aceite caliente hasta que estén a punto, aproximadamente 5 minutos. Agregue el maíz, el ajo en polvo y los condimentos italianos; cueza hasta que esté bien caliente.

6-8 porciones (1/2 taza).

Elote con chili

Prepare y cueza 3 elotes frescos como se describe en la sección "Preparación" de esta tarjeta. Desgrane a obtener 1 taza y media. Caliente el elote con 1 cucharada de margarina o mantequilla, 1/4 de cucharada de chili en polvo y 1/4 de taza de aceitunas negras rebanadas. 3 ó 4 porciones.

Elote con tomates

- 4 elotes frescos
- 1/4 taza de margarina o mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada (aproximadamente 1/4 de taza)
- 1/2 pimiento verde pequeño picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de comino en polvo
- 1 tomate grande en trozos

Saque las hojas y los pelos del elote y desgrane hasta obtener 2 tazas. Cueva y agregue todos los ingredientes, excepto los tomates, a media llama hasta que la margarina se derrita. Tape y cueza a llama baja durante 10 minutos. Agregue el tomate. Tape y cueza otros cinco minutos. 4 porciones.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40003S (05/00)