COSECHA DEL MES SEPTIEMBRE: MAÍZ

Maíz

SELECCIONA

El maíz dulce está disponible fresco, enlatado y congelado. Al elegir maíz fresco, elija mazorcas con hojas de color verde brillante, pelos frescos y filas de granos compactos y gruesos.

ALMACENAR

Refrigerar el maíz con hojas durante 1 o 2 días.

ESTACIONALIDAD

El maíz dulce fresco está disponible en Wisconsin de Julio a Septiembre.

Usos

Mazorca de maíz hervida: Retire la hoja y enjuague el maíz. Ponga agua en una olla grande y déjela hervir. Cuando el agua hierva, agregue el maíz. Hiérvalo de 5 a 6 minutos.

Mira el video aquí:

https://youtu.be/79pD5YwBrss

Agregue maíz al chili o a las sopas.

Prepare una ensalada con maíz, frijoles, tomates, pimientos, cebollas, jugo de limón, aceite de oliva y condimentos.

Experimente con diferentes ingredientes: jugo de limón, hierbas frescas (perejil, albahaca) y otras especias (pimentón, ajo).

wisconsin harvest of the month

TREMPEALEAU COUNTY Health & Human Services

SCAN ME

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives.

Extension UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Receta: Ensalada de arroz confeti y frijoles.

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- 1 taza de tomates picados (aproximadamente 1 mediano)
- 2 zanahorias medianas (finamente picadas o ralladas)
- 2 cucharadas de cebolla (finamente picada)
- 1 taza de maíz congelado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

- Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y deje enfriar.
- Lave y corte el tomate, la zanahoria y la cebolla mientras el arroz se enfría. Coloque las verduras en un tazón grande.
- Agregue el maíz congelado al tazón.
- Escurra y enjuague los frijoles negros y agréguelos al tazón.
- Agregue el arroz frío al tazón.
- Bata el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón pequeño. Vierta esto sobre la mezcla de arroz y verduras y revuelva suavemente para integrar.
- Refrigere al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/confetti-rice-bean-salad/

wisconsin harvest of the month

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives.

Extension UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

TREMPEALEAU COUNTY Health & Human Services