



CORN



NUTRITION

Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.

Lutein: antioxidant that may decrease the risk of eye disease.

Fiber: helps reduce blood cholesterol levels and may lower risk of heart disease.



SELECTION

Choose ears of corn that have a bright green husk. After peeling the husk back, the kernels should be evenly spaced and plump.



STORING

Refrigerate broccoli and use within 3-5 days .



CLEANING

- When ready to use, remove the outer husk and the silky strings. Break off the stalk at the base of the ear of corn. Rinse



PREPARING

Remove husk and rinse corn. Put water in a large pot and bring to a boil. When the water is boiling, drop in the corn. Boil for 5-6 minutes.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

SWEET CORN

Ingredients:

4 ears of sweet corn

Instructions:

Husk and clean corn.

Place corn in a microwave safe baking dish.

Add enough water to the dish to cover the bottom. (about 1/3 cup)

Cover the dish with plastic wrap, venting one corner.

Place corn in the microwave and cook on high for 12 minutes.





MAZORCA DE MAÍZ



NUTRICIONALES

Vitamina C: ayuda a que los cortes cicatricen y, también, al sistema inmunológico.

Luteína: un antioxidante que puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades oculares.

Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



SELECTION

Si le quitas la chala, envuelve la mazorca herméticamente

con papel film y guárdala en el refrigerador por uno o dos días.



CÓMO SE LAVA

Cuando estés listo para usarla, quítale la chala y los pelos. Rompe el tallo de la base de la mazorca. Lávala con agua fría del grifo.



CÓMO SE GUARDA

Si le quitas la chala, envuelve la mazorca herméticamente con papel film y guárdala en el refrigerador por uno o dos días.



CÓMO SE PREPARAN

Quita la chala y lava el maíz. Llena una cacerola grande con agua y ponla a hervir. Cuando el agua esté hirviendo, echa el maíz con cuidado. Hiévelo durante 5 o 6 minutos



<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

Maiz Dulce

Ingredientes: 4 mazorcas de maíz dulce

Instrucciones:

Cáscara y maíz limpio.

Coloque el maíz en un plato para hornear apto para microondas.

Agregue suficiente agua al plato para cubrir el fondo. (aproximadamente 1/3 taza)

Cubra el plato con envoltura de plástico, ventilando una esquina.

Coloque el maíz en el microondas y cocine a fuego alto durante 12 minutos.