



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.extension.wisc.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.

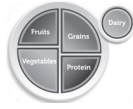
Place corn in the microwave and cook on high for 12 minutes.





MAÍZ

(Corn)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a que los cortes cicatricen y ayuda al sistema inmunológico.
- Luteína: un antioxidante que puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades oculares.
- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija mazorcas de maíz que tengan hojas verdes brillantes. Después de quitarle las hojas, los granos deben ser gorditos y distribuidos de manera uniforme.



CÓMO SE CONSERVA

- Si le quitas la chala, envuelve la mazorca herméticamente con papel filme y guárdala en el refrigerador por uno o dos días. Si no le quitas la chala, guarda la mazorca en el refrigerador.



CÓMO SE LAVA

- Cuando esté listo para consumirlo, quítele las hojas y los pelos. Quite el tallo de la base de la mazorca. Enjuáguelo.



CÓMO SE PREPARA

- Quítele la hoja y enjuague el maíz. Ponga agua en una olla grande y hágalo hervir. Cuando esté hirviendo, agregue el maíz. Déjelo hervir durante 5 a 6 minutos.



Para más información:
<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

MAÍZ DULCE

Ingredientes:

4 mazorcas de maíz

Instrucciones:

1. Quítele las hojas del maíz y lávelo.
2. Ponga el maíz en un recipiente apto para cocinar en el microondas.
3. Échele suficiente agua como para cubrir el fondo del recipiente (aproximadamente 1/3 taza).
4. Cubra el recipiente con papel plástico y deje una esquina abierta para la ventilación.
5. Ponga el maíz en el microondas y cocine a temperatura alta por 12 minutos.

