



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Maíz

El maíz, también conocido como elote, es buena fuente de fibra y de vitamina C. Disfrute del maíz en sopas de verduras, con el arroz o ensalada mezcladas.

De junio a agosto, busque maíz cultivado en Carolina del Norte.

Para comprar maíz fresca...

- Seleccione hojas que luzcan verdes y frescas, con hileras rectas de granos. Las barbas del maíz no deben estar deterioradas ni presentar daños de gusano.

Para almacenar maíz fresca...

- Almacene el maíz en los cajones más fríos del refrigerador.
- No le quite las hojas al maíz, sino hasta que lo vaya a cocinar.
- Para disfrutar su buen sabor, consuma el maíz en un lapso de 1 a 3 días.

Para disfrutar maíz fresca...

- Antes de cocinar el maíz, quítele las hojas.
- Cocine las mazorcas de maíz completamente sumergidas en agua. Deje hervir el agua completamente, antes de añadir el maíz.
- No agregue sal al agua.
- Cocine entre 3 y 5 minutos, luego sirva.

**Frutas y
Verduras**



Coma más frutas y verduras.

Consuma más fibra.

Ensalada de maíz y chile verde

www.cachampionsforchange.net/en/index.php

Esta receta lleva verduras que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
4
porciones

Ingredientes...

- 2 tazas de maíz descongelado
- 1 lata (de 10 onzas) de tomates y chiles verdes picados, escurrida
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/3 de taza de cebollina, rebanada
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Instrucciones...

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mézclelos bien y sirva.

Información nutricional...

Calorías 90, Grasa 2g, Carbohidratos 16g, Proteína 3g, Fibra 3g, Sodio 270mg, Colesterol 0mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer mazorcas de elote fresco.
- Mi familia y yo probaremos de cocinar el elote congelado para la cena.
- Mi familia y yo probaremos de comer maíz enlatado con arroz.
- Mi familia y yo probaremos de comer maíz congelado en una ensalada.
- Otro _____