



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ El maíz fresco tendrá la mejor calidad y precio más bajo cuando está de temporada durante el verano en su área local.
- ✿ Trate de elegir maíz que se cosecha diariamente. El maíz empieza a perder sabor y dulzor muy poco después de la cosecha.
- ✿ Busque hojas que son muy ajustadas, verdes y frescas.
- ✿ Seda de maíz debería ser de color amarillo pálido a marrón claro. Debe ser algo húmeda, no oscura o seca.
- ✿ El maíz enlatado y congelado están disponibles durante todo el año. Busque opciones bajas en sodio.



Fundamentos del Maíz

Una mazorca de maíz es una buena fuente de fibra.



Variedades de Maíz

Maíz dulce - variedades de maíz con un alto contenido de azúcar. Es mejor que se coseche cuando está inmaduro. Puede ser amarillo, blanco o bicolor (una mezcla de granos amarillos y blancos en la misma mazorca). Las nuevas variedades son más dulces y convierten el azúcar en almidón más lentamente. Disponible enlatado o congelado.



Maíz de campo - No se come fresco, sino es procesado en algunos ingredientes alimenticios, los alimentos para los animales y el etanol.

Maíz pozolero - maíz de campo seco que ha sido remojado en una solución alcalina. Las vitaminas B y los amino ácidos son más disponibles. Se puede comer tal cual, de un molido grueso en forma de sémola o se puede aplastar para hacer una masa.



Harina de maíz y maicena - molido de maíz de campo seco y maduro. La maicena se muele más finamente que la harina de maíz. ¡Busque grano entero en lugar de sin germen para obtener todos los beneficios de los granos integrales!



Palomitas - granos con un casco duro, resistente a la humedad que rodea a un denso bolsillo de almidón que se abrirá cuando se calienta.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Maíz en la mazorca fresco se puede guardar en el refrigerador por hasta 5 días, pero el sabor es mejor cuando se come de inmediato. Refrigere el maíz dulce en sus hojas.
- El maíz se puede congelar en la mazorca o cortado. Escaldarlo en agua hirviendo es recomendable pero es seguro congelarlo sin escaldarlo. Las nuevas variedades super dulces se

pueden congelar sin escaldar y se pueden guardar durante 8 meses sin perder sabor.

- Busque la fecha "Usar hasta" o "Mejor hasta" en la etiqueta de maíz enlatado o congelado. Elija el tiempo de almacenamiento más largo. Guarde las latas en un lugar fresco y seco. Mantenga el maíz congelado a 0 grados Fahrenheit por 8 a 12 meses.



Cómo Cocinar el Maíz Fresco

Cómo Cocinar el Maíz Fresco

Hervir: Añada las mazorcas de maíz sin cáscara a suficiente agua hirviendo para cubrir las; cocine de 5 a 7 minutos. Si el maíz está cortado de la mazorca, añada a una cantidad pequeña de agua hirviendo en una cacerola, tape, cocine durante 4 minutos, escurra y sirva.

Horno de microondas: Coloque hasta cuatro mazorcas de maíz, todavía envuelta en las hojas, en el horno de microondas. Si el maíz no tiene hojas, coloque en un plato a prueba de microondas con 2 cucharadas de agua y cubra con una tapadera. Caliente con el microondas a máxima potencia por 3 a 6 minutos dependiendo del número de mazorcas y el punto deseado. Para el maíz cortado, añada 1 cucharada de agua por taza de maíz a un tazón a prueba de microondas. Cocine a máxima potencia por 4 a 5 minutos.

Asar: Cubra cada mazorca con margarina derretida y envuelva en papel de aluminio. Coloque en una parrilla o en un horno pre-calentado a 350 grados. Ase a la parrilla 20 a 30 minutos, volteando una vez.

Saltear: Añada el maíz cortado crudo a una sartén con una pequeña cantidad de margarina. Cocine y revuelva sobre fuego medio por 5 a 7 minutos.

🌿 Para calentar el maíz enlatado o congelado rápidamente, póngalo a hervir o cocínelo en el horno de microondas. Solo caliente a la temperatura idónea para servir.

Visite
FoodHero.org/es
para recetas de
elote/maíz
rápidas y
deliciosas

Ensalada de Elote (maíz) y Tomate

Ingredientes:

- 1¼ taza de **maíz**, (cortado de la mazorca – crudo o cocido, congelado/descongelado o enlatado/escurrido)
- 3 **tomates** pequeños, picados (1½ taza)
- ⅓ de taza de **aderezo italiano para ensalada** sin grasa
- ¼ de taza de **albahaca fresca**, finamente picada

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón.
2. Sirva a temperatura ambiente o frío.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Panqueques de Elote (Maíz)



Ingredientes:

- ½ taza de **harina de maíz**
- ½ taza de **harina**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 **huevos** grandes
- ½ taza de **leche** 1% o sin grasa
- 2 tazas de **elote** (maíz) (frescos, congelados o enlatados/drenados)

Preparación:

1. Mezcle la harina de maíz, la harina blanca, el polvo de hornear y la sal.
2. Bata los huevos y la leche juntos y añada a la mezcla de harina.
3. Añada el elote y mezcle bien.
4. Ligeramente engrase o rocíe aceite vegetal en aerosol en una sartén grande o plancha. Cocine sobre fuego medio. Para cada panqueque, vierta un poco de mezcla en la sartén como para hacer panqueques individuales.
5. Cocine por ambos lados hasta que se dore.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos.

Enséñeles a los niños a:

- 🌿 quitar las hojas del maíz.
- 🌿 medir y arreglar los ingredientes.
- 🌿 lavar y picar verduras.

Una mazorca de maíz grande rinde aproximadamente 1 taza de maíz desgranado.