



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Elote

Comprar y Ahorrar

☀ El elote fresco tiene el mejor sabor y el precio más bajo cuando está en temporada durante el verano en su área local.

☀ Los puestos en el campo y los mercados de agricultores usualmente tienen elote que fue recolectado ese mismo día. El elote usualmente es mejor cuando se come poco después de recolectar.

☀ Busque hojas que son ajustadas, verdes y no secas. La seda del elote debe ser de color marrón y algo húmeda.

☀ Elote enlatado y congelado está disponible todo el año. Busque elote enlatado bajo en sodio o enjuáguelo antes de servir.



El elote es una buena fuente de fibra que puede ayudar a bajar el colesterol y regular el azúcar en la sangre.



Variedades de Elote



Elote dulce - más dulce y menos almidonado que el maíz de campo. El elote dulce está disponible fresco, congelado o enlatado y puede ser amarillo, blanco o bicolor (una mezcla de granos amarillos y blancos en la misma mazorca).



Maíz molido - El maíz de campo se remoja en una solución alcalina para ayudar a eliminar la cáscara, luego se cocina y se lava. Está disponible enlatado o como granos secos que se cocinan como frijoles secos. Los granos secos se pueden moler en **trozos gruesos** o finamente molidos para hacer harina para **masa**.

Harina de maíz - molida de maíz de campo seco y maduro. La harina de maíz molida en piedra es de grano entero, pero la harina de maíz "degermed" elimina el germen y el salvado.

Palomitas - tiene granos con una cáscara dura y resistente a la humedad que rodea un denso bolsillo de almidón que se abre cuando se calienta. Las palomitas de maíz son un bocadillo integral.



Almacena Bien Desperdicia Menos

- Refrigere el elote fresco en la cáscara cuando sea posible. Aunque el elote es mejor cuando se come poco después de la recolección, las variedades más nuevas mantienen su sabor y textura hasta por una semana o más.
- Congele el elote en la mazorca o como granos cortados. Se recomienda escaldarlo en agua hirviendo antes de congelarlo para un mejor sabor, pero

es seguro congelar sin escaldarlo. Use elote congelado dentro de 8 a 12 meses.

- Almacene las latas en un lugar fresco y seco.
- La fecha "MEJOR si se usa antes de" en la etiqueta de elote enlatado o congelado es una guía para usarlo en su mejor calidad. Si se almacena bien, todavía es seguro comer después de esta fecha.



Disfrute el Elote

Cómo Cocinar el Elote Fresco

Hervir: *En la mazorca* - Retire las hojas y la seda de cada mazorca de elote. Hierva suficiente agua para cubrir el elote. Hierva el elote al agua hirviendo. Cocine hasta que se caliente, de 3 a 5 minutos después de que el agua vuelva a hervir.

Cortado de la mazorca - Agregue los granos a una pequeña cantidad de agua hirviendo. Cubra y cocine de 3 a 5 minutos. Escorra y sirva.

En el Horno de Microondas: *En la mazorca* - Las mazorcas pueden estar dentro de las hojas o descascaradas. Coloque las mazorcas descascaradas en un recipiente cubierto a prueba del horno de microondas o envuélvalas en papel encerado. El tiempo de cocción dependerá del tamaño y cantidad de mazorcas. Intente 3 minutos a potencia alta para dos mazorcas.

Cortado de la mazorca - Añada 1 cucharada de agua por taza de elote en un recipiente a prueba del horno de microondas. Cubra y cocine a potencia alta hasta que quede completamente calentado, 3 minutos para 1 taza.

Asado o en la Parrilla: Deje en las hojas o envuelva las mazorcas descascaradas en papel de aluminio. Ase aproximadamente 20 minutos, volteando una vez, en una parrilla o en el horno a 350 grados Fahrenheit.

Saltear: Añada los granos a una sartén con una pequeña cantidad de aceite, margarina o mantequilla. Cocine y revuelva sobre fuego medio-alto por 5 a 7 minutos.

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

Ensalada de Elote y Tomate

Ingredientes:

- 1 ¾ tazas de **elote**, (fresco, congelado o enlatado/escurredo)
- 3 **tomates** pequeños, picados (1 ½ tazas)
- ⅓ de taza de **aderezo italiano para ensalada**
- ¼ de taza de **albahaca** fresca finamente picada

Preparación:

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

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos

Panqueques de Elote

Ingredientes:

- ½ taza de **harina de maíz**
- ½ taza de **harina**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 huevos**
- ½ taza de **leche** 1% o sin grasa
- 2 tazas de **elote** cocido (fresco, congelado o enlatado/escurredo)

Preparación:

1. Mezcle la harina de maíz, la harina, 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 maíz y mezcle bien.
4. Ligeramente engrase o rocíe aceite vegetal en aerosol en una sartén grande o plancha. Caliente sobre fuego medio. Para cada panqueque vierta aproximadamente ¼ de taza de masa en la plancha caliente.
5. Cocine hasta que estén dorados de abajo y burbujas se rompan en la superficie superior. Voltee y cocine del otro lado.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 7 panqueques (4 pulgadas de ancho)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos por lote



¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
 - quitar las hojas y la seda de la mazorca.
 - medir los ingredientes.
 - lavar verduras bajo agua corriente fría.