

# MAÍZ

Este mes en Nebraska's Harvest of the Month, se celebra el maíz, un cultivo versátil y nutritivo que es central en la herencia agrícola de nuestro estado. Conocido como el Estado del Cornhusker, Nebraska produce miles de millones de bushels de maíz cada año. El maíz es un alimento básico en muchas dietas, disfrutado fresco, congelado o procesado en innumerables productos. Ya sea el dulce maíz en la mazorca, las palomitas de maíz con mantequilla, o los abundantes platos de harina de maíz, este cultivo dorado es tan delicioso como diverso. ¡Únete a nosotros este mes mientras exploramos recetas, actividades divertidas y datos fascinantes sobre el cultivo más icónico de Nebraska!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Elige mazorcas de maíz con hojas verdes brillantes, filas apretadas de granos y mechones de seda frescos.
- Guarda el maíz sin pelar en el refrigerador y úsalo en 2-3 días para disfrutar del mejor sabor.
- Para almacenarlo a largo plazo, blanquea y congela los granos de maíz o las mazorcas enteras.

## VALOR NUTRICIONAL

El maíz es una excelente fuente de fibra dietética, aporta energía y ayuda a la salud digestiva. Contiene nutrientes esenciales como la vitamina C, vitaminas del grupo B (especialmente tiamina y ácido fólico) y minerales como el magnesio y el potasio.

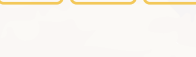
DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA



JUL

AGO

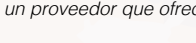
SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP



JUL

AGO

SEP

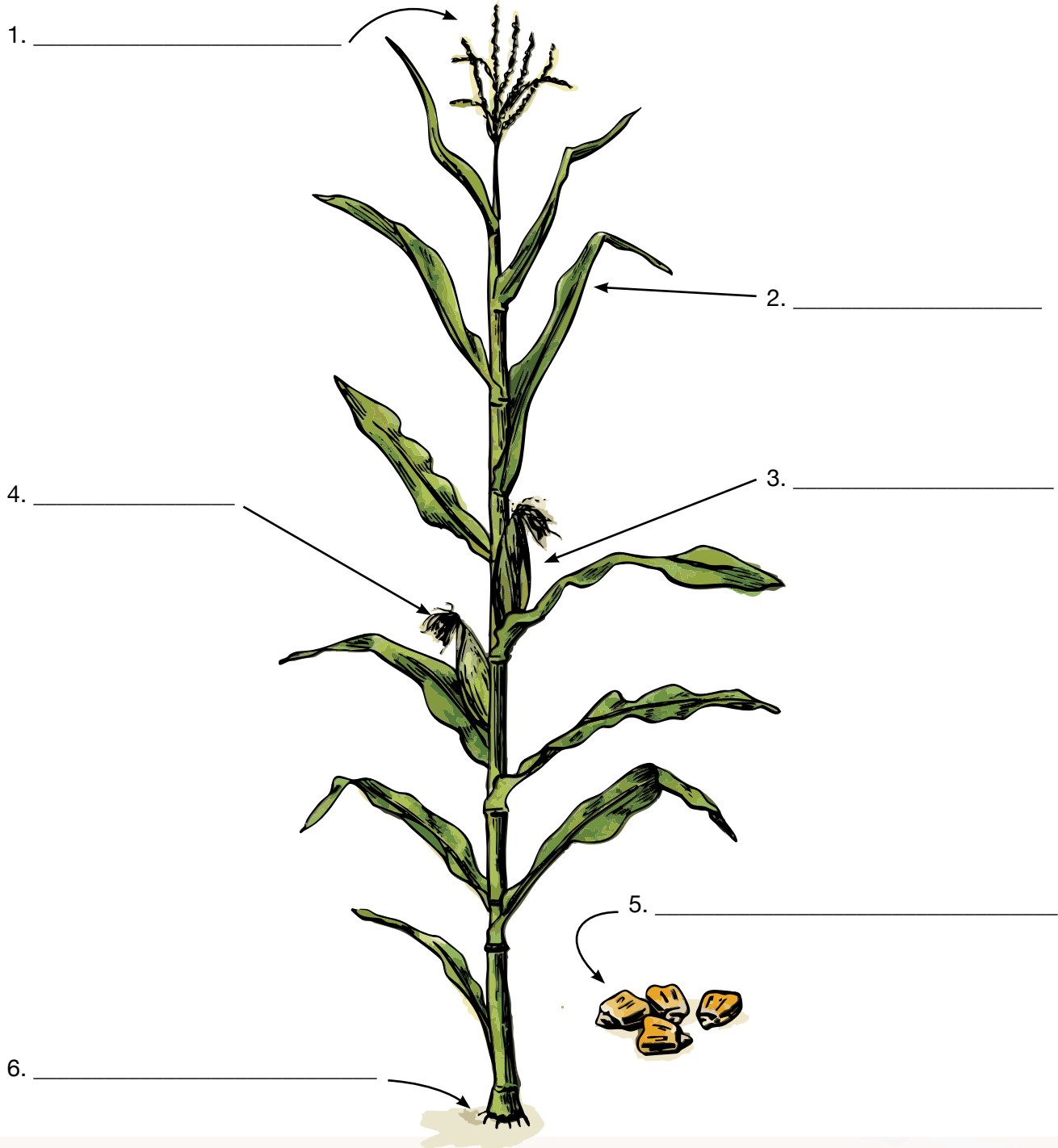


JUL

# PARTES DE UNA PLANTA DE MAÍZ

Usando el banco de palabras a continuación, completa los espacios en blanco para etiquetar las diferentes partes del maíz.

OREJA	BORLA	HOJA
SIFOS DE MAÍZ	RAÍCES DE BRACE	SEMILLA DE MAÍZ / GRANO



Respuestas: 1. Borla, 2. Hoja, 3. Oreja, 4. Sifos de maíz, 5. Semilla de maíz, 6. Raíces de brace