wisconsin harvest of the month

CORN
ELOTE

Corn –
I tried it!
Elote –
¡Lo probé!

La cosecha del mes en Wisconsin

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth

Wisconsin Season July - September

Temporada de Wisconsin de julio a septiembre

Store: Refrigerate corn with husks on and use within 1-2 days.

Guarde: Guarde el elote/mazorcas en el refrigerador sin quitarle las hojas, por 1 o dos días.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Sometimes liking new foods takes time. Children don't always enjoy new foods right away. Offer new fruits and vegetables many times, and serve them in a variety of ways. Corn can be eaten fresh, frozen, canned, on the cob, as cornmeal, polenta, tortillas, corn bread, or corn pudding.

A veces se necesita cierto tiempo para que ciertas comidas empiecen a gustarle. A los niños no les gustan todas las comidas la primera vez que se les ofrecen. Ofrezca frutas y verduras nuevas muchas veces y sírvalas de diferentes maneras. Se puede comer el elote/maíz fresco, congelado, en lata, como harina de maíz, polenta/maizena, tortillas, pan de elote/maíz, o en un budín de elote/maíz.

FOOD WISE — Healthy choices, healthy lives.
UW–MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWIse education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.