



# CORN ELOTE



Corn –  
I tried it!  
Elote –  
¡Lo probé!

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

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



[go.wisc.edu/foodwise](http://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 sívalas 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.



An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program—EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Sección 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program—EFNEP.