



EL ELOTE

ASADO O COCIDO

¿Cuál es tu preferido?



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
[#WIHarvestoftheMonth](https://twitter.com/WIHarvestoftheMonth)



¡Elote en casa!

Pruebe una nueva receta para su elote en mazorca:

1. Frote el elote cocido con rodajas de limón, una espolvoreada de chile en polvo y un toque de sal.
2. Recubra muy ligeramente con mantequilla. Espolvoree con albahaca, cilantro o eneldo recién picado.
3. Recubra ligeramente con un poco de mantequilla o aceite de oliva. Espolvoree con pimienta de cayena, comino y sal con ajo. Agregue un toque de salsa picante de botella.

Diversión en familia: Juego de quitar hojas a las mazorcas

¡Diviértase y ahorre tiempo en la preparación de la cena organizando un juego para quitar las hojas a las mazorcas! Gana quien quite las hojas a más mazorcas.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

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. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.