

Maíz Dulce

Guía de productos de temporada de Nebraska

El maíz dulce se cultiva ampliamente en Nebraska y hay muchas variedades. Algunos granos son blancos, mientras que otros son amarillos. Las hojas verdes exteriores se llaman "cáscaras" y los finos hilos que hay dentro se llaman "sedas". Retire la cáscara, el tallo y las sedas antes de consumirlo.



¿Por qué debería comer esto?

El maíz dulce es una buena fuente de fibra, lo que ayuda a sentirse saciado y es importante para la digestión. También es una buena fuente de vitaminas del grupo B, incluido el folato. El folato ayuda al crecimiento de los tejidos y al funcionamiento de las células y es una vitamina importante para las mujeres embarazadas, ya que desempeña un papel fundamental en la prevención de defectos congénitos.



Almacenamiento adecuado

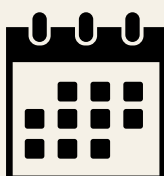
Si conserva la cáscara, guárdela en el refrigerador y consúmlala en un plazo de 3 días. Si se le ha quitado la cáscara, guárdela en una bolsa de plástico en el refrigerador y consúmlala en un plazo de 2 días.

Haz una buena selección

Elija mazorcas de maíz dulce con hojas verdes y estigmas frescos. Los granos deben ser tiernos y jugosos. Evite las mazorcas dañadas o secas.

¿Cómo podría usar esto?

- Cocine en el microondas, en la estufa o en la parrilla.
- Ase en el horno
- Añade a la masa de pan de maíz antes de hornear.
- Añádalo a las salsas o los aderezos.
- Prepare buñuelos de maíz dulce
- Añade a ensaladas, sopas y guisos.
- Añade a tacos o quesadillas



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de julio a octubre.

Disponibilidad en el mercado: de julio a octubre.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026