

Elote

El elote se cultiva ampliamente en Nebraska y viene en muchas variedades diferentes. Algunos granos pueden ser blancos mientras que otros son amarillos. Las hojas verdes exteriores se llaman "las hojas de maíz," y los finos hilos dentro de la hoja se llaman "la barba de maíz." Remueve las hojas, el tallo y la barba antes de comer.



¿Cómo podría usar esto?

- Cocine en el microondas, en la estufa o en la parrilla
- Ase en el horno
- Agregue a la masa de pan de maíz antes de hornear
- Agregue a salsas o aderezos
- Prepare buñuelos de elote
- Agregue a ensaladas, sopas y guisos
- Agregue a tacos o quesadillas
- Prepare un salsa de elote para colocar sobre pescado, pollo u otra fuente de proteína

¿Por qué debería comer esto?

El maíz dulce es una buena fuente de fibra, la cual ayuda a proporcionar una sensación de saciedad y es importante para la digestión. También es una buena fuente de vitaminas del complejo B, incluyendo ácido fólico. El ácido fólico ayuda a que nuestros tejidos crezcan, las células funcionen y es una vitamina importante para las mujeres que están embarazadas.

Almacenamiento adecuado

Si las hojas están puestos, guárdelos en el refrigerador y úselos dentro de dos días. Si las hojas están removidos, guárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador y úselos dentro de 1-2 días.

Haga una buena selección

Elija elote que tenga hojas verdes y seda fresca. Los granos deben ser tiernos y llenos. Evite el elote dañado o seco.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA							✓	✓	✓	✓		
MERCADO							✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023