

calabacín, maíz y sofría de tomate



Esta es una receta ideal para personas con rebosantes jardines a finales de verano o cuyos generosos vecinos tienen jardines abundantes o para cualquier persona que le encanta el calabacín, maíz y tomates. Es un buen plato para hacer especialmente durante este tiempo, al final de la temporada, cuando ya has comido suficiente maíz en la mazorca. (Además, es perfecto para los niños que han perdido sus dientes frontales y no pueden comer maíz en la mazorca).



“¿Hay algo mejor que el maíz fresco cultivado aquí en Massachusetts? Ya sea que lo comamos directamente de la mazorca o lo incluyamos en un plato de comida, el delicioso sabor dulce de maíz es la esencia misma del verano. ¿Qué mejor manera de disfrutarlo que con tomates y calabacines, que también están en temporada y son cultivados aquí? Usted y su familia están garantizados a disfrutar de esta receta”.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 25 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES



- ▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- ▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- ▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.
- ▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- ▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

- Cuchillo afilado (se necesita un adulto)
- Tabla de cortar
- Taza para medir
- Cacerola
- Cucharas para medir
- Cucharilla resistente al calor

INGREDIENTES

- 2 mazorcas de maíz
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 cebolla, pelada y picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo, pelados y muy finamente picados
- 1 calabacín mediano, cortado en cubitos o en rodajas (primero corte las partes extremas)
- ½ taza de agua
- 2 tomates, cortados en cubitos y extraiga la parte dura central
- ¼ taza de hojas de cilantro picadas o rebanadas

INSTRUCCIONES

1. Desenvainar el maíz (eso significa quitarle toda la cáscara de seda), luego pídele a un adulto que use un cuchillo afilado para quitarle los granos a la mazorca. Deberías tener aproximadamente 2 tazas de granos.
2. Pon la cacerola en la estufa y pon el fuego a medio. Cuando la cacerola esté caliente, ponle el aceite. Agrégale la cebolla, el ajo, la sal y cocina por 5 minutos, revolviéndolo cada minuto o dos con la espátula.
3. Añade el calabacín y el agua, tápala, y cocina hasta que el calabacín esté suave y haya absorbido casi todo el líquido, aproximadamente 7 minutos.
4. Agrégale el maíz y los tomates, y cocina por 5 minutos, revolviéndolos cada minuto o dos con la espátula.
5. Agrégale el cilantro y prueba la mezcla. ¿Necesita más sal, más cilantro? Si es así, añádele y Pruébalo de nuevo.
6. Sírvelo de inmediato.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

Los agricultores cultivan **maíz** en todos los continentes excepto en la Antártida.



¿LO SABÍA?

Seda de maíz ayuda a la polinización de las plantas, y cada hilo corresponde a un grano en la mazorca.

El maíz es un grano nativo de los continentes americanos. De hecho, se han encontrado fósiles de polen de maíz en sedimentos de lago debajo de la ciudad de México - ¡Con más de 80,000 años de existencia!

Familias coloniales servían **palomitas de maíz** con azúcar y crema para el desayuno, el primer cereal "buñuelo".

Estadísticas interesantes

En Massachusetts se cosechan más de **5,200** hectáreas de maíz cada año.

Una mazorca de maíz contiene cerca de **800** granos organizados en **16** filas.

Una libra de maíz contiene alrededor de **1,300** granos.

Cada ramo en una planta de maíz descarga hasta **5 millones** de granos de polen.

¿En serio? ¡El muffin oficial de Massachusetts es de maíz!

HA HA:

P: ¿Qué dijo el maíz cuando fue felicitado?

R: "Awww shucks"



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Massachusetts
grown... and fresher!"

www.mass.gov/massgrown

NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop