



Corn



Storage:

- Keep in a plastic bag or container for 1 to 2 days.
- Refrigerate. Leave husk on while storing.
- Save the cobs in the freezer! Cook in water for a flavorful broth.

Preparation:

- Pull off the husks.
- Rub off the silk with a nylon scrubber or vegetable brush. Rinse with cool water.
- If you find a worm, don't throw out the whole cob. Just cut off the affected part.

Quick Recipe: Roasted or Grilled Corn

1. Place corn (husks included) in oven at 400 degrees or on an outdoor grill for 20 minutes. Allow to cool and remove husks.
2. Cut kernels off the cob if desired.

Good for You:

- Corn is a good source of fiber, which lowers cholesterol and supports heart health and intestinal health. Corn is a starchy vegetable, so diabetics should eat it in moderation.

Ways to Use:

- Add kernels to salsa, tacos, salads, omelets, chili, rice or even pizza.
- Rub cob with small amount of oil, then roll in cheese and fresh chopped cilantro.

Tip:

If you want to remove the kernels, stand the cob of corn upright. With a sharp knife, slice downward. Then, scrape the cob with the dull side of the knife to release the milky part.





Maíz



Almacenamiento:

- Guardar en una bolsa plástica o en un recipiente de 1-2 días.
- Guardar en la nevera, sin quitarle las hojas.
- Guarde las mazorcas en el congelador! Cocine en agua para preparar un caldo sabroso.

Preparation:

- Remueva las hojas.
- Quite la seda con un cepillo de nilón o un cepillo de verduras.
- Enjuague con agua fría.
- Si encuentra algún gusano, no tire la mazorca entera. Simplemente corte la parte afectada.

Receta rápida: Maíz asado o tostado

1. Ponga las mazorcas (sin quitarle las hojas) en el horno a 400 grados o en una parrilla al aire libre por 20 minutos. Déjelas a enfriar y quíteles las hojas.
2. Corte los granos de la mazorca si quiere.

Saludable:

- El maíz tiene un alto contenido de fibra, que ayuda a bajar el colesterol y es bueno para la salud cardíaca e intestinal. El maíz es rico en almidón, por lo cual los diabéticos deberían consumirlo con moderación.

Modos de Usar:

- Añada los granos de maíz en salsas, tacos, ensaladas, tortillas de huevos, chiles, arroz e incluso pizza.
- Frote la mazorca con un poco de aceite, luego cúbreala con queso y cilantro fresco picado.

Consejo:

Si quiere quitar los granos, coloque la mazorca en posición vertical. Corte para abajo con un cuchillo afilado. Luego, con el lado sin filo del cuchillo, raspela mazorca para sacar la parte lechosa.

