



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:

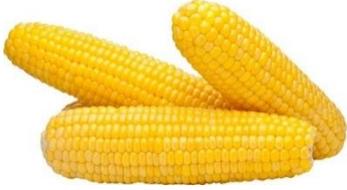
- Add kernels to salsa, tacos, salads, omelets, chili, rice or even pizza.
- Rub cob with small amount of oil, then roll in cheese and fresh chopped cilantro.

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.



الذرة



الفوائد لك:

- الذرة مصدر جيد للألياف، والذي يُقلل من الكوليسترول ويدعم صحة القلب وصحة الأمعاء. الذرة خضروات نشوية، لذا يجب على مرضى السكر تناولها باعتدال.

طرق للاستخدام:

- تُضاف حبات الذرة إلى الصلصة أو التاكو أو السلطات أو العجة أو الفلفل الحار أو الأرز أو حتى البيتزا.
- يُفرك الكوز بكمية صغيرة من الزيت، ثم يُدحرج الجبن والكزبرة المفرومة الطازجة.

نصيحة:

في حال الرغبة بإزالة حبات الذرة من الكوز، يوضع الكوز بشكل مستقيم، ثم تُستخدم السكين لقطع الذرة من الأعلى إلى الأسفل. بعد ذلك، يُكشط الكوز بالجانب غير الحاد من السكين لتحرير الجزء اللطيفي



التخزين:

- تُحفظ في كيس بلاستيكي أو حاوية لمدة 1-2 يوم.
- تُحفظ في الثلاجة. تُترك القشرة خلال التخزين.
- يمكن حفظ الكوزات في الفريزر! يُطهى في الماء للحصول على مرق لذيق

التحضير:

- تُزال القشرة.
- يُفرك شعر كوز الذرة بفرشاة نايلون أو فرشاة خضار. يُشطف بالماء البارد.
- لا يجب رمي الكوز بأكمله إذا وُجدت دودة فيه، بل يُقَص فقط الجزء المتأثر.

وصفة سريعة: ذرة محمصة أو مشوية

1. توضع الذرة (بقشرها) في الفرن عند درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت أو على شواية خارجية لمدة 20 دقيقة. تُترك لتبرد وتزال القشرة.
2. تُزال الأنوية عن الكوز عند الرغبة.