

Corn is The Harvest of the Month!

Add corn to your favorite family meals:

- Add frozen corn to chili or chowder.
- Make a delicious salad with corn, black beans, onions, tomatoes, peppers, cilantro, lime juice, olive oil, garlic, cumin, salt & pepper.
- Add fresh or canned corn to guacamole or taco salad.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.



Select – Sweet corn is available fresh, frozen, and canned. If selecting fresh corn, choose ears with bright green husks, fresh silks, and tight rows of plump kernels.

Store – Refrigerate corn with husks on and use within 1-2 days.

Prepare – Peel husks and silks from ears of corn. Break off the stalk at the base of the ear of corn. Rinse under cool running water. Boil, microwave, grill, or roast!

Did you know?

In Aztec, Incan, Mayan, and Native American cultures, corn was grown in companionship with squash and beans. Corn, squash, and beans make up the traditional "Three Sisters".



Nutritious, Delicious, Wisconsin!

#WIharvestoftheMonth



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs. Funding for this publication was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.



Seleccióne: El elote dulce se puede encontrar fresco, congelado y enlatado. Para el elote fresco, busque mazorcas con hojas verde brillante, barbas frescas e hileras apretadas de granos grandes.

Guarde: Refrigere con las hojas y consuma dentro de 1 a 2 días.

Prepare: Quite las hojas y las barbas de las mazorcas. Rompa el tallo en la base de la mazorca. Enjuague en agua fresca corriente. ¡Prepare cociendo, en microondas, o asando a la parrilla o en el horno!

¡El elote es la cosecha del mes!



Agregue elote a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue elote congelado al chili o a una sopa cremosa.
- Prepare una ensalada deliciosa con elote, frijoles negros, cebolla, tomate, pimientos, cilantro, jugo de limón, aceite de oliva, ajo, comino, sal y pimienta.
- Agregue elote fresco o de lata al guacamole o ensalada de taco.

¿Sabía usted?

En las culturas aztecas, incas, mayas e indígenas de Norteamérica, el maíz se cultivaba junto con la calabaza y los frijoles. La calabaza, el maíz y los frijoles forman las "tres hermanas" tradicionales, también conocidos como la milpa.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.



*Innutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WltharvestoftheMonth*



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Sección 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program— SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.



CORN: QUICK & EASY

- Add frozen corn to chili or chowder
- Make a delicious salad with corn, black beans, onions, tomatoes, peppers, cilantro, lime juice, olive oil, garlic, cumin, salt & pepper
- Add fresh or canned corn to guacamole or taco salad



UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha
del mes
en Wisconsin



ELOTE: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue elote congelado al chili o a una sopa cremosa.
- Prepare una ensalada deliciosa con elote, frijoles negros, cebolla, tomate, pimientos, cilantro, jugo de limón, aceite de oliva, ajo, comino, sal y pimienta.
- Agregue elote fresco o de lata al guacamole o ensalada de taco.



"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.