



# El Maíz/Elote

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- El maíz fresco contiene una hoja y una seda. Las hojas son verdes y se encuentran en la parte exterior del maíz. La seda es el mechón fibrosa del maíz.
- Para hervir el maíz en la mazorca, primero quite las hojas y la seda. Agregue a agua hirviendo y cocine entre 5 y 10 minutos.
- Para cocinar mazorcas de maíz a la parrilla, pele las hojas pero déjalas Envuelva con papel de aluminio para mantener sellado. Cocine a la parrilla en fuego medio por mas o menos 15 minutos.

## 2 Compras y Almacenamiento

- Escoja mazorcas de maíz con las hojas verdes y bien pegadas al tallo. La seda debe estar brillante y de un color amarillo pálido.
- Mantenga el tallo en el maíz y almacene en el refrigerador. El maíz mantiene su frescura entre 5 a 7 días en el refrigerador antes de ser cocido.

## 1 Nutrición:

- El maíz es un vegetal con almidón que contiene un nivel alto en fibra, la cual le ayuda a sentirse lleno por más tiempo, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre, puede ayudar en la digestión, y a prevenir el estreñimiento.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*