



# EL ELOTE

**ASADO O COCIDO**

¿Cuál es tu preferido?



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,  
visite FoodWise en  
[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise)

Facebook  
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando  
#WIHarvestoftheMonth



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

UW-MADISON EXTENSION

# ¡Elote en casa!

## Pruebe una nueva receta para su elote en mazorca:

1. Frote el elote cocido con rodajas de limón, una espolvoreada de chile en polvo y un toque de sal.
2. Recubra muy ligeramente con mantequilla. Espolvoree con albahaca, cilantro o eneldo recién picado.
3. Recubra ligeramente con un poco de mantequilla o aceite de oliva. Espolvoree con pimienta de cayena, comino y sal con ajo. Agregue un toque de salsa picante de botella.

## Diversión en familia: Juego de quitar hojas a las mazorcas

¡Diviértase y ahorre tiempo en la preparación de la cena organizando un juego para quitar las hojas a las mazorcas! Gana quien quite las hojas a más mazorcas.

*Preparen juntos comidas y recuerdos.*

*Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

---

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 Section 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.