

# MAÍZ

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Maíz está cosechando cuando está inmadura, y es un vegetal en vez de un grano.
- Seleccione maíz con cascara verdes brillantes. Toque la cascara para granos gordos.
- 1 taza de maíz cocida contiene:
  - 24% de su valor diario recomendado de tiamina para apoyar la función de las sistemas de muscular y nervioso.
  - 19% de su valor diario recomendado de folato para apoyar la función normal del cerebro.



## PREPARAR

Puede cocinar el maíz en la cascara (si está cocinando en microondas o asando a la parrilla) o sin la cascara (si está hirviendo). Necesita cocinar el maíz antes de comerlo.

Pruebe el maíz:

- *Hervido* en agua salada hasta que está tierno, 3-5 minutos
- *Cocinado en microondas* en la cascara por 4-6 minutos
- *Asado a la parrilla* en la cascara con aceite por 15 minutos.
- *Incorporado* en una salsa fresca.

## GUARDAR

- No se conserva bien, y por eso necesita comerlo fresco en unos días, enlátelo, o congélelo.
- Guarde maíz en la cascara en una bolsa por un máximo de 3 días, pero es mejor dentro de 24 horas.
- Puede cocinar el maíz, quite los granos de la mazorca y congélelos por hasta 1 año.