

Corn



How to Prepare:

Remove husks and silk, rinse. To remove kernels, slice lengthwise along cob.

How to Use :

Enjoy boiled or grilled, add to chili or soup or make into a corn salsa

How to Store :

Wrap unhusked ears with damp paper towel. Cover, refrigerate for up to two days.

Nutrition Facts:

Corn contains minerals including Zinc, Magnesium, and Iron.

Maíz

Como Preparar:

Retire las cáscaras y la seda, enjuague. Para quitar los granos, córtelos a lo largo de la mazorca.

Como Usar:

Disfrute de hervido o a la parrilla, agregue a chile o sopa o haga en una salsa de maíz



Como Almacenar:

Envuelva las orejas sin cascarilla con una toalla de papel húmeda. Cubra, refrigere por hasta dos días.

Datos de Nutrición:

el maíz contiene minerales que incluyen zinc, magnesio y hierro.