



Local PICK OF THE MONTH

October 2024

Corn

Corn Pancakes

Ingredients

- 1/2 cup cornmeal.
- 1/2 cup all-purpose flour.
- 1 Tablespoon baking powder.
- 1/2 teaspoon salt.
- 2 large eggs.
- 1/2 cup nonfat or 1% milk.
- 2 cups cooked corn (canned, frozen, or fresh)

Directions

- Mix corn meal, flour, baking powder, and salt in a large bowl.
- In another bowl, mix the eggs and milk, then add to the dry ingredients along with the corn. Mix until combined.
- Lightly grease a large skillet or griddle and heat over medium heat. Pour batter onto hot griddle to make individual pancakes.
- Cook until golden brown on the bottom. Flip and cook on the other side until cooked through.

Yields 6-6 inch pancakes.

Nutrition information per

serving: 150 calories, 3 g fat, 2 g fiber, 27 g carbohydrates, 6 g protein

Recipe adapted from foodhero.org.

What's so great about corn?

- This vegetable is low in fat, cholesterol free, and sodium free.
- Corn is high in the antioxidant- rich vitamins A, C, and E which protect our cells.
- Corn is a good source of thiamin, potassium, and fiber.



What's the best way to eat corn?

- Fresh, on the cob, during the summer season.
- Add corn to salads, salsas, soups, chowders, or just eat it by itself!

Selection and preparation

Selection	Storage
When selecting fresh corn, look for husks that are tight and green. Corn silk should be brown and somewhat moist.	Refrigerate corn with husks on and use within 1-2 days.
Preparation	Cooking
To boil, remove the husks and silk. To roast or grill, you can leave them on and remove prior to eating.	Corn can be boiled, microwaved, roasted, grilled or sautéed either on the cob or off.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Octubre 2024

Maíz/Elote

Pancakes de Maíz

Ingredientes

- 1/2 Taza de harina de maíz.
- 1/2 taza de harina todo uso
- 1 cda de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal.
- 2 huevos grandes.
- 1/2 taza de leche descremada o al 1%.
- 2 tazas de maíz cocido (enlatado, congelado o fresco)

Instrucciones

- Mezcle la harina de maíz, harina, polvo de hornear y sal en un tazón grande.
- En otro tazón mezcle los huevos y leche, luego agregue los ingredientes secos juntos con el maíz, mezcle hasta combinar.
- Engrase ligeramente un sartén o plancha grande y cocine a fuego medio. Vierta la masa en una plancha caliente para hacer pancakes individuales.
- Cocine hasta que este dorado en el fondo. Voltee y cocine por el otro lado hasta que este bien cocido.

Rinde 6 pancakes de 6 pulgadas

Información nutricional por porción: 150 calorías, 3 g grasa, 2 g fibra, 27 g carbohidratos, 6 g proteína.

Receta adaptada de [foodhero.org](https://www.foodhero.org).

¿Qué tiene de bueno el maíz?

- Este vegetal es bajo en grasas, sin colesterol y sin sodio.
- El maíz tiene un alto contenido de vitaminas A, C y E, ricas en antioxidantes, que protegen nuestras células.
- El maíz es una buena fuente de tiamina, potasio y fibra.



¿Cuál es la mejor forma de comer maíz?

- Fresco, en mazorca, durante la temporada de verano.
- Agregue maíz a ensaladas, salsas, sopas, crema de maíz o simplemente cómalo solo!

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Al seleccionar maíz fresco, busque hojas firmes y verdes. Los pelos del maíz deben estar cafecitos y algo húmedos	Refrigere el maíz en sus hojas y úselo dentro de 1 a 2 días.
Preparación	Modo de cocinarlo
Para hervir, quite las hojas y los pelos del maíz. Para asar o a la parrilla, puede dejarlos con la cascara y retirarla antes de comer.	El maíz se puede hervir, calentar en el microondas, asar, a la parrilla o saltear, ya sea en la mazorca o desgranado.



Samaritan
Health Services