

MAÍZ DULCE

de la
Florida

Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

ALIÑO DE MAÍZ ASADO A LA PARRILLA

- 3 mazorcas de maíz de la Florida
- 1/2 taza de tomates cherry de la Florida
- 1/2 ramito de cilantro de la Florida, picado
- 1/4 cebolla roja de la Florida, picada
- 1 cucharadita de comino
- El zumo y el jugo de una lima de la Florida
- Pimienta negra gruesa y sal marina al gusto

Ase el maíz a la parrilla a fuego lento, corte el maíz de las mazorcas. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sirva como un aliño o como plato acompañante.

Rinde: 4 porciones
Cada porción: Calorías 69, Grasa 1g
Carbohidratos 16g, Proteína 2g

SOPA DE MAÍZ A LA CREMA

- 8 mazorcas de maíz de la Florida
- 1 cebolla de la Florida, picada
- 10 onzas de tocino, picado
- 8 onzas de crema de leche espesa
- 22 onzas de caldo de pollo
- Sal y pimienta

Corte el maíz de las mazorcas. Saltee el tocino y la cebolla hasta que estén translúcidos. Agregue

el maíz y la crema de leche. Cocine hasta que la crema se reduzca por la mitad, agregue el caldo de pollo. Cocine por 15 minutos, luego haga un puré y sírvalo. Agregue sal y pimienta al gusto.

Rinde: 8 porciones
Cada porción: Calorías 381, Grasa 32g
Carbohidratos 16g, Proteína 9g



MAÍZ DULCE de la Florida

El maíz dulce de la Florida – succulento y crujiente. Nativo de Centroamérica y América del Sur, el maíz dulce de la Florida evoca imágenes de picnics y barbacoas. Se cosecha en todo el estado de la Florida desde octubre hasta julio.

Como miembro de la familia de las poáceas, el maíz dulce está relacionado con la avena, las palomitas de maíz, el trigo y la caña de azúcar. Una porción (una mazorca) de maíz dulce tiene un alto contenido de fibra, vitamina A y potasio.



Compra, manejo y almacenamiento

Al seleccionar maíz dulce de la Florida, busque el maíz que todavía esté en la vaina. Eche la vaina hacia atrás para inspeccionar los granos de maíz; deben estar firmes y rollizos y las hileras deben estar apretadas. Los granos de maíz pueden ser blancos, amarillos o de dos colores. Asegúrese de que los granos no estén arrugados ni resecos y que las sedas y las vainas estén suaves, lo cual significa que es un producto más fresco. Para un sabor y textura óptimos, use el maíz dulce de la Florida dentro de los dos días de haberlo comprado. Puede guardarse en su vaina en el refrigerador o el congelador. Tenga en mente que mientras más tiempo esté almacenado, más se convierte el azúcar en almidón, reduciéndose así la dulzura del producto.

Los métodos de cocinar el maíz dulce de la Florida incluyen hervir, hornear, asar a la parrilla, cocer al vapor y cocinar en un horno de microondas. Al hervirlo, quite toda la vaina y las sedas, pero no agregue sal al agua, ya que esto endurecerá el maíz. Agregar una pizca de azúcar al agua mejora la dulzura. Puede agregarse a ensaladas calientes o frías, a los guisos, así como a las habas para el succotash clásico.

No importa cómo lo prepare, ¡el maíz dulce de la Florida es maravilloso! Ofrezca a su familia estas recetas deliciosas.

MAÍZ DULCE

de la
Florida

Recetas



Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida

Charles H. Bronson, Comisionado



Fresco
de la
Florida