nubites™

No. 100

nutrition tips for today's families

grilled corn

To make tender corn on the cob with a great smoky grilled flavor,
remove most of the husk and silk
from the ears of corn before grilling.
Leave only one layer of husk on the cobs of corn.

Grill corn for 30 to 45 minutes, turning occasionally, until fully cooked.

Try soaking cobs of corn in a large pan of cold water
for 15 to 30 minutes before grilling.
This will help keep the corn moist.

Make half your plate fruits and vegetables!

Nutrition Matters, Inc. - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

nubites™

No. 100

nutrition tips for today's families

en español

maíz grillado

Para preparar una mazorca tierna con gran sabor ahumado grillado
quite la mayor parte de las cascarillas
y barbas de la mazorca antes de grillarla.
Deje sólo una capa de barbas en la mazorca

Grille el maíz entre 30 y 45 minutos, gírelo ocasionalmente,
hasta que esté totalmente cocido.

Pruebe empapar las mazorcas en una placa con
agua fría entre 15 y 30 minutos antes de grillarla.
Ayudará a mantener húmedo el maíz.

Haga que la mitad de su plato ¡sean frutas y verduras!

Nutrition Matters, Inc. - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.