



## Manzana asada para una persona

Encuentre esta y más recetas en [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

## Diciembre de 2018



### Producto destacado: manzanas rojas

**Cuándo comprarlo:** agosto-noviembre

**Cuándo está maduro:** elija manzanas firmes sin magulladuras.

**Cómo lavar:** enjuague con agua fría y cepille con un cepillo para lavar verduras.

**Cómo guardar:** coloque las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico con orificios o en el cajón para frutas y verduras y cubra con una toalla de papel húmeda.



### Foto de socio comunitario: Ohio WIC

Como madre embarazada, en período de lactancia o en período de posparto, usted y sus hijos pueden estar saludables y bien alimentados si participa en el programa Mujeres, Infantes y Niños (WIC). Desde 1974, WIC ha brindado educación sobre nutrición y amamantamiento, derivaciones a servicios de salud y alimentos nutritivos para familias de bajos ingresos elegibles. Conozca las ubicaciones de las clínicas WIC mencionadas en la sección de recursos del sitio web de Celebrate Your Plate para programar su cita con WIC.



### Consejo para la cocina: Mes de la Seguridad Alimentaria

Mientras cocina durante la temporada navideña, recuerde que es importante lavar los platos que estuvieron en contacto con alimentos crudos. Siempre sirva los alimentos cocidos en platos limpios y secos. Es mejor no reutilizar los platos en los que haya habido ingredientes crudos, especialmente carne y verduras sin lavar.