



## Ensalada de arroz con frijoles

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

## Julio de 2018



### Producto destacado: maíz amarillo

**Cuándo comprarlo:** julio-octubre

**Cuándo está maduro:** para elegir el mejor maíz, escoja una mazorca con hojas verdes, pelo fresco y filas de granos apretados. Esto garantizará que está comprando maíz fresco y delicioso.

**Cómo lavar:** retire las hojas, el pelo y el pedúnculo de la mazorca. Enjuague con agua y cepille con un cepillo para lavar verduras.



### Foto de SNAP-Ed

Los participantes de la Junta de Discapacidades del Desarrollo (DD) del condado de Clermont comenzaron el verano con Becky, asistente del programa, y la clase de SNAP-Ed **Eat for the Health of it** en la oficina de OSU Extension en el condado de Clermont. Los participantes se divirtieron preparando crujiente de manzana y arándanos rojos mientras aprendían sobre granos integrales y frutas.



### Consejo de jardinería

¿Tiene plantas o hierbas en casa? ¡Use agua de lluvia para ayudarlas a crecer más! ¿Y la mejor parte? ¡Es GRATIS!