



Junio de 2018



Producto destacado: remolacha

Cuándo comprarlo: junio-octubre

La remolacha aporta mucho sabor a nuestra ensalada de granos y también muchos antioxidantes. La remolacha tiene alto contenido de fibra y es muy versátil en la cocina. Puede prepararse cocida al vapor, encurtida, en jugo, hervida o (nuestra opción favorita) en una ensalada.



Foto de SNAP-Ed

La serie de SNAP-Ed sobre granos integrales en el condado de Franklin, Ohio, a cargo de Danielle, coordinadora del programa, tuvo mucho éxito. La mayoría de los participantes de la serie se comprometieron a que la mitad de los granos que comieran serían integrales.



Consejo para comprar

Celebre la temporada con alimentos frescos Use frutas y verduras frescas de temporada. Son fáciles de conseguir, tienen más sabor y, por lo general, cuestan menos. El mercado local de productores agrícolas es una excelente fuente de frutas y verduras de estación.