



Septiembre de 2018



Producto destacado: coliflor

Cuándo comprarlo: septiembre-noviembre

Cuándo está maduro: busque coliflores que sean de color blanco o crema y que sean compactos y se sientan pesados.

Cómo lavar: enjuague con agua fría.

Cómo preparar: con un cuchillo, corte el coliflor en floretes del tamaño de un bocado.

Cómo guardar: coloque el coliflor en una bolsa de plástico suelta cerrada con una toalla de papel para absorber el exceso de humedad por 4 a 7 días



Foto de SNAP-Ed

En una clase de Cooking Matters en el condado de Wayne, Darcy, coordinadora del programa, y Sara, asistente del programa, les dieron 6 semanas de clases a los participantes. Los participantes compartieron que aprendieron a planificar comidas que incluyeron los 5 grupos alimenticios y a elegir productos de manera más inteligente.



Consejo para la cocina

¡Lave antes de comer! Enjuague bien las frutas y las verduras con agua corriente fría; no es necesario usar detergente ni productos de limpieza. Para mantener fresca la lechuga y otras verduras de hojas verdes, espere a lavarlas hasta que esté listo para usarlas.