



**Calabaza
con orzo**
Encuentre esta y
más recetas en
CelebrateYourPlate.org

Noviembre de 2018



Producto destacado: calabaza de invierno

Cuándo comprarlo: agosto-noviembre

Cuándo está maduro: cuando elija una calabaza, elija una de tamaño grande. La cáscara debe ser dura.

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

Cómo preparar: para cortar la calabaza, coloque en un plato apto para microondas y cocine en el microondas por unos 6 minutos o hasta que esté blanda. Déjela enfriar, corte en dos mitades y retire las semillas y la pulpa con una cuchara. Pélela y córtela en cubos.



Foto de SNAP-Ed

La oficina de Integrated Student Supports celebró la Semana Nacional del Almuerzo Escolar del 15 al 19 de octubre.

Desde 1946, el Programa Nacional de Almuerzos Escolares brinda almuerzos saludables, gratuitos y a precios reducidos a los estudiantes. La mayoría de las escuelas (aproximadamente el 95 por ciento) participan en el programa y sirven comidas a más de 30 millones de niños.



Consejo de cocina

Incorpore verduras saludables a las comidas que ya prepara o a sus platos tradicionales del Día de Acción de Gracias. Puede agregar zanahoria y calabacín finamente rallados a la mezcla para panqueques o muffins y a la ensalada de atún. Puede incorporar un popurrí de verduras congeladas a las sopas en lata y a los guisados.