



Chili de maíz con manzana

Encuentre esta y más recetas en

CelebrateYourPlate.org/recipes/apple-corn-chili

Octubre 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 SNAP-Ed

Suzanne, coordinadora del programa, del condado de Lucas ayudó a 275 personas elegibles para SNAP a recorrer el mercado local de productores agrícolas. Con la ayuda del kit de herramientas para mercados de productores agrícolas de Celebrate Your Plate, los compradores se sintieron más seguros con respecto a las frutas y verduras que eligieron para sus familias.



Consejo de cocina

Pruebe este truco para pelar ajo: en lugar de pelarlo a mano, aplaste los dientes de ajo rápidamente con un cuchillo grande de lado o entre dos tablas para cortar. La cáscara sale por completo sin la necesidad de pelarlo.