



Chili vegetariano

Encuentre esta y
más recetas en
CelebrateYourPlate.org

Diciembre de 2019



Producto destacado: tomate

Cuándo comprarlo: verano hasta principios de otoño

Cuándo está maduro: busque tomates de color vibrante, firmes y con cáscara brillante

Cómo lavar: enjuague con agua corriente fría

Cómo preparar: los tomates pueden cortarse en rebanadas, en dados e incluso hacerse jugo para usar en muchos platos

Cómo guardar: guarde a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa

Consejo para la cocina

Es importante ser cuidadoso al cocinar con aceite. No agregue agua o ingredientes mojados a una sartén con aceite caliente. Después de que la sartén de aceite usado se haya enfriado, colóquelo en un recipiente y deséchelo. No lo deseche en el desagüe.



Foto de SNAP-Ed

Deetra, asistente del programa SNAP-Ed, recientemente preparó estos deliciosos parfaits de yogur de Celebrate Your Plate para una clase de Cooking Matters en el condado de Madison. Haga clic a continuación para obtener más información sobre las clases de SNAP-Ed cerca de usted.

<https://fcs.osu.edu/programs/nutrition/snap-ed>

