



Enero de 2019



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 y cepille con un cepillo para lavar verduras.

Preparación: para cortar la calabaza, coloque en un plato apto para microondas y cocine en el microondas por 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 socio comunitario: Creating Healthy Communities

El programa Creating Healthy Communities del condado de Adams colaboró con Prather's IGA para implementar una línea de caja saludable en 2018. Se colocaron materiales de marketing del programa Good Food Here en toda la tienda para identificar dónde encontrar alimentos saludables. Los artículos más vendidos de la línea de caja saludable fueron jugo de granada POM, frutas sueltas y verduras frescas/ensaladas individuales.



Consejo para la cocina

Planifique y cocine de forma inteligente. Prepare y congele sopas de verduras, estofados u otros platos con anticipación. Esto le ayudará a ahorrar tiempo y dinero. Agregue las sobras de verduras a los guisados o procéselas para hacer sopa. La fruta pasada es genial para batidos o para pastelería.