



Fideos de calabacín

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Julio de 2019



Producto destacado: calabacín

Cuándo comprarlo: verano

Cuándo está maduro: el calabacín debe estar firme, ser relativamente delgado, de color verde uniforme y ser pesado para su tamaño.

Cómo guardar: el calabacín puede guardarse en el refrigerador por hasta una semana. No enjuague ni corte el calabacín hasta que esté listo para usarlo. El calabacín puede cortarse en cubos o rallarse y congelarse en bolsas con cierre o en otros recipientes herméticos.

Foto: condado de Richland

Teresa, asistente del programa SNAP-Ed del condado de Richland, recientemente impartió una serie de educación nutricional de SNAP-Ed con Community Action for Capable Youth. En esta colaboración, CACY suministró los alimentos y SNAP-Ed proporcionó la programación educativa y la preparación de los alimentos para las demostraciones de cocina. Teresa y su equipo les enseñaron a los participantes a leer las etiquetas de información nutricional y, a lo largo de la serie, prepararon numerosas recetas, incluidas la pizza de fruta, la ensalada de tacos y las paletas de fruta y yogur de Celebrate Your Plate. Visite la página web de OSU Extension de su condado para obtener más información sobre la programación de SNAP-Ed de su área.

