



Pizza de fruta

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Mayo de 2019



Producto destacado: fresas

Cuándo comprarlo: abril-junio

Cuándo está maduro: las fresas deben ser de color rojo brillante; no siguen madurando después de que se las cultiva, así que, en este caso, las apariencias no engañan.

Cómo lavar: lave las fresas justo antes de comerlas enjuagándolas con agua fría

Cómo guardar: mantenga las fresas frías y secas para que no formen moho; si están húmedas, colóquelas sobre una toalla de papel y cúbralas con film transparente



Foto: clases

Carrie, asistente del programa SNAP-Ed, estuvo a cargo de una emocionante clase de Cooking Matters en el condado de Pickaway el mes pasado. Los participantes aprendieron a cortar y saltear verduras para incorporarlas a un plato de pasta saludable y colorido. Visite fcs.osu.edu y busque SNAP-Ed en la pestaña de programas para conocer qué clases hay en su área.



Consejo para la cocina

No permita que las frutas y verduras frescas de su jardín o mercado de productores agrícolas se echen a perder: ¡prepare conservas o congélelas! Ambas son excelentes opciones para preservar la comida y poder disfrutar de alimentos saludables durante todo el año. Visite Ohioline.osu.edu y escriba “preservación de alimentos” en la barra de búsqueda para aprender a preservar la comida de forma segura.