

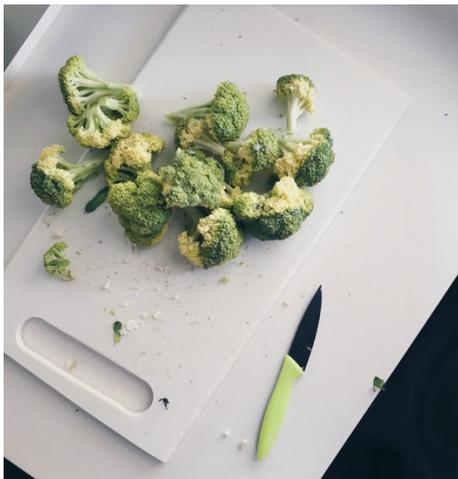


SNAP-Ed

## Sopa de papa y brócoli

Encuentre esta y más recetas en [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

# Noviembre de 2019



### Producto destacado: brócoli

**Cuándo comprarlo:** primavera y otoño

**Cuándo está maduro:** busque brócolis grandes, firmes y de color verde oscuro o intenso

**Cómo lavar:** remoje el brócoli en agua fría durante algunos minutos y luego coloque en un colador fino y enjuague

**Cómo preparar:** el brócoli puede hervirse, cocinarse al vapor, en el microondas, al horno, en salteados y más

**Cómo guardar:** guarde el brócoli sin lavar en la sección para frutas y verduras del refrigerador por 3 a 5 días

### Fotode SNAP-Ed

Bri, asistente del programa SNAP-Ed, del condado de Allen recientemente les enseñó a un grupo de adolescentes de Lima Senior High School a preparar la salsa de fruta de Celebrate Your Plate. Encuentre más información sobre las clases de SNAP-Ed cerca de usted.

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



### Consejo para comprar

Si está intentando no salirse de su presupuesto, compre alimentos en su forma más simple. Los alimentos precortados, prelavados, listos para comer y procesados son cómodos, pero a menudo cuestan mucho más que cuando se compran en su presentación natural.

