



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

## Octubre de 2019



### Producto destacado: pimientos

**Cuándo comprarlo:** julio-septiembre

**Cuándo está maduro:** busque pimientos firmes con cáscara brillante y de color intenso

**Cómo lavar:** enjuague con agua corriente fría

**Cómo preparar:** retire el tallo y las semillas de los pimientos antes de prepararlos

**Cómo guardar:** guárdelos en una bolsa de plástico, sin lavar, en el cajón para frutas y verduras del refrigerador por hasta 5 días



### Consejo para hacer actividad física

Los estiramientos diarios pueden tener muchos beneficios. Son buenos para la circulación y lo ayudan a mantenerse flexible, lo cual hará que pueda seguir siendo activo durante más tiempo y no tenga dolores.



### Foto de SNAP-Ed

Becky, Allison y Sarah, asistentes del programa SNAP-Ed, del condado de Clermont recientemente visitaron el Campamento de día del YMCA y los Servicios para adultos mayores del condado de Clermont para cantar canciones sobre la importancia de las frutas y las verduras. Obtenga más información sobre las clases de SNAP-Ed cerca de usted en <https://fcs.osu.edu/programs/nutrition/snap-ed>.