



Ensalada de estación

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Septiembre de 2019



Producto destacado: espinaca

Cuándo comprarlo: marzo-junio

Cuándo está maduro: busque hojas de color verde intenso que huelan fresco y que no estén amarillentas ni marchitas

Cómo lavar: sumerja en agua fría y mueva para deshacerse de la tierra y otra suciedad

Cómo preparar: saltee la espinaca en la hornalla con aceite de oliva y sal y pimienta. Recuerde que la espinaca cocida es $\frac{1}{4}$ de su tamaño original

Cómo guardar: puede guardar la espinaca en el refrigerador por hasta 4 días



Fotode SNAP-Ed

En el condado de Pickaway, Carrie, asistente del programa SNAP-Ed, hizo insectos amigables usando frutas y verduras junto con los participantes del campamento de Pickaway County YMCA. Los participantes aprendieron la importancia que tienen las frutas y verduras en una dieta saludable y se divirtieron a lo grande. Para obtener más información sobre las clases de SNAP-Ed en su condado, llame a la oficina local de OSU Extension o visite

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



Consejo para la cocina

Siempre sirva los alimentos cocidos en platos limpios y secos. No reutilice los platos en los que haya habido ingredientes crudos, especialmente carne y verduras sin lavar.

Más información en:

www.cdc.gov/foodsafety