



SNAP-Ed

Salteado de pollo con verduras

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Abril de 2019



Producto destacado: espárrago

Cuándo comprarlo: primavera: el espárrago se cosecha de febrero a junio

Cuándo está maduro: busque espárragos de color verde intenso con tallos firmes

Cómo lavar: enjuague con agua fría y quiebre una pulgada del extremo inferior con los dedos

Cómo preparar: cocine los espárragos enteros o en trozos en una sartén con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Opcional: agregue ajo fresco y jugo de limón.

Cómo guardar: Corte una pulgada del extremo inferior, forme un manojo, ate con una bandita elástica y colóquelos en una taza con una pulgada de agua y luego en el refrigerador



Foto de socio comunitario: Mid-Ohio Foodbank

Mid-Ohio Foodbank entiende que al comer más frutas y verduras las personas tienen una mejor salud general. En 2018, este banco de alimentos distribuyó más de 28 millones de libras de frutas y verduras frescas a través de agencias asociadas en su área de servicio de 20 condados en el centro y el este de Ohio. Para obtener más información sobre el acceso a frutas y verduras en su área, visite su sitio web: midohiofoodbank.org.



Consejo para la cocina

¡Lave antes de comer! Enjuague bien las frutas y las verduras con agua corriente fría; no es necesario usar detergente ni productos de limpieza. Para mantener fresca la lechuga y otras verduras de hojas verdes, espere a lavarlas hasta que esté listo para usarlas.