



SNAP-Ed



Wrap de pavo y arándanos rojos

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Marzo de 2019



Producto destacado: espinaca

Cuándo comprarlo: mayo-octubre

Cuándo está maduro: seleccione espinaca que sea fresca, joven y tierna.

Cómo lavar: enjuague con agua fría.

Cómo preparar: la espinaca puede comerse cruda en una ensalada o wrap y también puede saltearse y agregarse a cualquier plato.



Foto de socio comunitario: EFNEP

El Programa Ampliado de Educación Nutricional y Alimenticia (EFNEP) celebra su 50.º aniversario. Ohio EFNEP enseña a familias de bajos ingresos con hijos a preparar comidas nutritivas y fáciles, a asegurarse de que la comida sea segura y a hacer rendir más el presupuesto para comida. EFNEP Youth enseña a través de escuelas locales y programas elegibles y actualmente está presente en 19 condados. Para obtener más información, contacte a la oficina de OSU Extension.



Consejo para la cocina

Use limones para limpiar: limpie mesadas y tablas para cortar sucias espolvoreando una pizca de sal sobre ellas y luego restregando con medio limón.