



Ensalada de frutas de invierno

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Febrero de 2020



Producto destacado: durazno

Cuándo comprarlo: verano

Cómo elegirlo: elija duraznos firmes que tengan un aroma dulce

Cómo lavar: enjuague con agua fría frotando la cáscara suavemente

Cómo preparar: los duraznos pueden cortarse en rebanadas para agregar a ensaladas, en dados para agregar a ensaladas de frutas o comerse solos como refrigerio

Cómo guardar: guarde los duraznos maduros a temperatura ambiente y consuma en 1 a 2 días

Foto de SNAP-Ed

Nina, asistente del programa SNAP-Ed, del condado de Montgomery recientemente hizo pepinos rellenos de Celebrate Your Plate con los niños de Homefull Family Living Center. Haga clic a continuación para obtener más información sobre los programas SNAP-Ed cerca de usted.

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



Mantenga la fruta fresca a la vista

Mantenga un tazón de fruta fresca a la vista en su casa. Es más probable que los miembros de su familia elijan fruta que está lavada y lista para comer cuando estén en la cocina buscando un refrigerio.