



SNAP-Ed

## Pollo con bolas de masa

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

## Enero de 2020



### Producto destacado: apio

**Cuándo comprarlo:** todo el año

**Cómo elegirlo:** elija tallos de apio rectos y rígidos con hojas frescas. Evite los tallos marchitos, leñosos o mustios

**Cómo guardar:** refrigere el apio en una bolsa de plástico por una semana o más

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

**Cómo guardar:** refrigere el apio en una bolsa de plástico por una semana o más

### Foto de SNAP-Ed

Becky, asistente del programa SNAP-Ed, del condado de Clermont recientemente preparó bocadillos para el evento Winter Wonderland de Empower Youth.

Los niños recibieron una taza, una manzana, especias y la receta de manzana asada para una persona de Celebrate Your Plate. Para obtener más información sobre los programas SNAP-Ed cerca de usted, haga clic a continuación.



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

### ¿Cuánta agua es suficiente?

Las necesidades de todas las personas son diferentes, así que deje que la sensación de sed lo guíe. La mayoría de nosotros recibimos suficiente agua de los alimentos que comemos y de las bebidas que ingerimos. Un cuerpo saludable pueden balancear las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si lleva una vida activa, si vive o trabaja en entornos cálidos o si es un adulto mayor.

