



Abril de 2021



Batido en tazón

Encuentre esta receta y más ideas para comidas de bajo costo saludables en CelebrateYourPlate.org



Productos de estación: abril

Papayas

Pimientos

Pepinos

Mango



Producto destacado: piña

Cuándo comprarlo: primavera y verano

Cómo elegirlo: para elegir piñas frescas, seleccione las que tengan hojas verde oscuro y evite las que tengan parte blandas u oscuras

Cómo preparar: agregue a batidos, salsas, ensaladas de fruta o corte en trozos para comer como refrigerio

Cómo guardar: refrigere la piña cortada por 2 a 3 días



¡El 22 de abril es el Día de la Tierra!

¡La primavera es para estar al aire libre con la familia y disfrutar del clima cálido! Si necesita ideas sobre cómo ponerse en movimiento en su patio o en un parque local, visite el siguiente enlace para conocer 10 actividades al aire libre para toda la familia.

https://www.canr.msu.edu/news/10_backyard_activities_to_do_with_children