



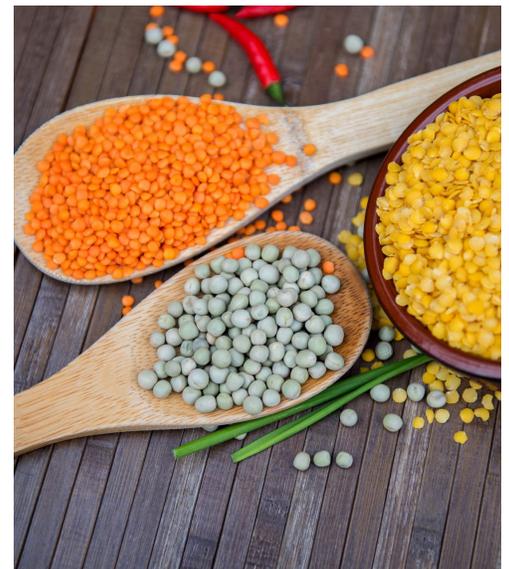
Abril de 2020

SNAP-Ed



## Muffin de arándanos en taza

Encuentre esta receta y más ideas para comidas de bajo costo saludables en [CelebrateYourPlate.org](https://CelebrateYourPlate.org)



### Foto de SNAP-Ed

El personal de SNAP-Ed del condado de Allen dio una serie de clases de Cooking Matters para adultos en el mes de febrero. Durante la clase, los participantes tuvieron la oportunidad de aprender a cocinar distintas recetas saludables.

Para obtener más información sobre SNAP-Ed y encontrar una clase cerca de usted, haga clic a continuación.

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

### Producto destacado: arándanos

**Cuándo comprarlo:** verano

**Cómo elegirlo:** asegúrese de que los arándanos no estén magullados o dañados

**Cómo preparar:** use en batidos, agréguelos a lo que coma para el desayuno o cómalos solos como refrigerio

**Cómo guardar:** refrigere por 10 a 14 días

### Opciones de proteína económicas

Los frijoles, los guisantes y las lentejas son excelentes fuentes de proteína que pueden almacenarse por períodos prolongados y son versátiles en muchos tipos de platos. ¡La mejor parte es que son económicos! Pruebe una receta sin carne esta semana con uno de estos sustitutos.