



ABRIL DE 2023



Ensalada de pollo y aguacate

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



Productos de estación: abril

Espárrago

Ruibarbo



Producto destacado: aguacates

Cuándo comprarlo: Primavera y verano

Cómo elegirlo: elija aguacates firmes que cedan levemente si los oprime

Cómo preparar: úselo como pasta para untar en sándwiches o tostadas, o agréguelo a una ensalada o salsa

Cómo guardar: guarde a temperatura ambiente o refrigerado durante un máximo de dos semanas



Mes Nacional de la Jardinería

Este abril, considere comenzar un jardín para el Mes Nacional de la Jardinería. Tanto si cultiva hierbas en su alféizar o si participa en un jardín comunitario, cultivar plantas es una forma divertida de crear su propio espacio verde.