



Agosto de 2020

SNAP-Ed



Hamburguesas de lentejas

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



Productos de estación: agosto

- Uvas
- Moras
- Pimientos
- Jalapeños



Producto destacado: sandía

Cuándo comprarlo: verano
Cómo elegirlo: elija las que se sientan pesadas y suenen huecas cuando les dé golpecitos
Cómo preparar: corte en trozos del tamaño de un bocado, cómlala sujetándola desde la cáscara o agregue a una ensalada de fruta
Cómo guardar: una vez cortada, guarde en el refrigerador por 2 a 3 días



Sea cuidadoso al cocinar

1. Mantenga sus manos y las superficies limpias.
2. Separe los alimentos para que no se contaminen entre sí.
3. Cocine los alimentos a temperaturas seguras.
4. Guarde los alimentos en el refrigerador rápidamente.

Para obtener más información, visite: <https://ag.umass.edu/nutrition/newsletters/nutrition-bites>

CelebrateYourPlate.org

©2020 Ohio SNAP-Ed

