



Chili verde con carne y frijoles

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



Productos de estación: diciembre

- Toronja
- Coles de Bruselas
- Naranjas
- Tangerinas



Producto destacado: pimientos

- Cuándo comprarlo:** verano y otoño
- Cómo elegirlo:** elija pimientos firmes de color intenso con cáscara tensa
- Cómo preparar:** agregue a una ensalada, wrap o sopa o corte en rebanadas para el acompañamiento perfecto
- Cómo guardar:** refrigere y use dentro de los 5 días



Conceptos básicos sobre las sobras

Sea inteligente al cocinar con sobras para reducir los desechos y maximizar el sabor:

- Envuelva los productos que van en el congelador en papel especial para congelador, film transparente, bolsas para congelador o papel de aluminio.
- Use la comida más vieja primero.
- Coloque los nuevos productos al fondo del congelador.
- Su congelador debe estar a 0 °F.