



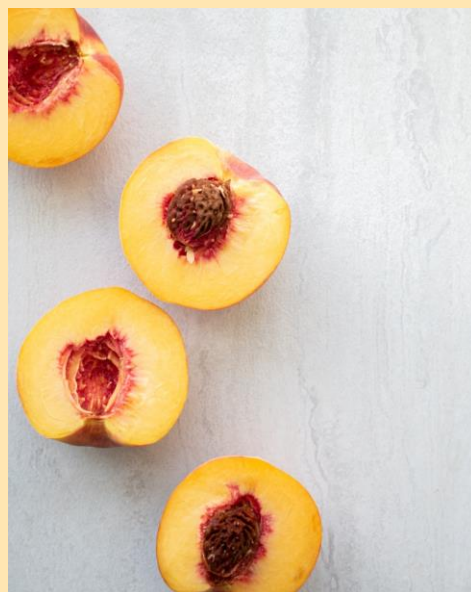
## Crumble de durazno

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



**Productos de estación:**  
diciembre

- Toronja
- Coles de Bruselas
- Naranjas
- Tangerinas



**Producto destacado:** durazno

- Cuándo comprarlo:** verano
- Cómo elegirlo:** para elegir duraznos frescos, elija los que tengan la cáscara firme y con pelusa
- Cómo preparar:** agregue los duraznos a batidos, salsas mexicanas, a lo que coma para el desayuno o cómalos en rebanadas como refrigerio
- Cómo guardar:** cuando esté maduro, mantenga a temperatura ambiente para consumir en 1 a 2 días



**Lección sobre 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.