



Enero de 2021



## Salsa de mantequilla de maní y fruta

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



**Productos de estación:**  
enero

Aguacate

Col rizada

Peras

Nabos

**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 cómalo en rebanadas como refrigerio

**Cómo guardar:** cuando esté maduro, mantenga a temperatura ambiente para consumir en 1 a 2 días

**¿No es temporada de durazno?**

**¡No hay problema!**

Si bien comprar frutas y verduras de estación puede ayudarle a ahorrar dinero, elegir frutas y verduras congeladas o en lata también puede ser una opción económica. Estas también son excelentes opciones para frutas y verduras que ya no están en temporada o si desea mantenerlas frescas por más tiempo.