



ENERO DE 2022



Fiesta de pollo en olla eléctrica de cocción lenta

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



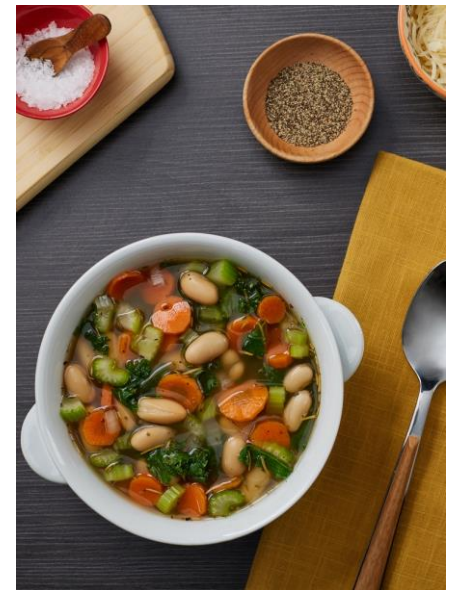
Productos de estación: enero

- Aguacate
- Col rizada
- Peras
- Nabos



Producto destacado: guisante

Cuándo comprarlo: primavera y otoño
Cómo elegirlo: cómprelos frescos, congelados o en lata. Si decide comprarlos frescos, elija vainas medianas, firmes y de color verde intenso
Cómo preparar: agregue los guisantes a salteados, estofados o como acompañamiento para cualquier cena
Cómo guardar: refrigere los guisantes frescos en una bolsa de plástico por 3 a 5 días



¡Año Nuevo, recetas nuevas!

¡Celebrate Your Plate acaba de añadir 22 recetas nuevas a la colección de recetas! Con recetas en olla eléctrica de cocción lenta, sopas y guisados, estos nuevos platos son perfectos para el invierno. Para ver las nuevas recetas, visite www.celebrateyourplate.org.