



JULIO DE 2022



Calabaza amarilla rellena

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



Productos de estación:
julio

Maíz

Durazno

Calabaza de verano

Tomate

Melón cantalupo



Producto destacado: calabaza amarilla

Cuándo comprarlo: verano

Cómo elegirlo: busque calabazas brillantes que sean pesadas para su tamaño

Cómo preparar: use calabaza en sopas y chilis o cocínela asada al horno

Cómo guardar: refrigere por 3 a 4 días



Mes Nacional de la Comida a la Parrilla

¿Necesita una nueva forma de preparar las verduras? ¡Pruebe hacerlas a la parrilla! En julio, ponga en práctica la seguridad en la parrilla nunca dejando la parrilla sin supervisión, manteniendo a niños y mascotas lejos de la parrilla y cocinando lejos de su hogar y de ramas bajas que estén demasiado cerca.