

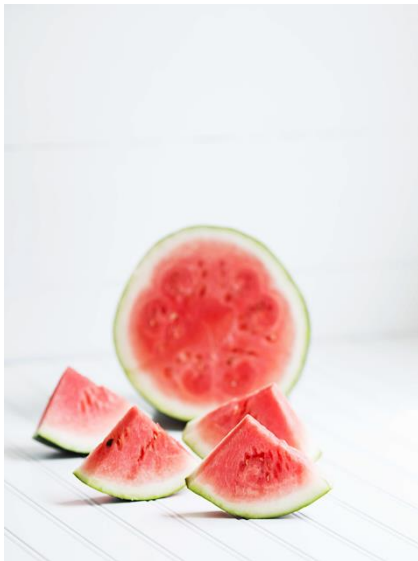


JUNIO DE 2022



Ensalada de pepino

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



Productos de estación: junio

Cerezas

Melones

Ciruelas

Sandía

Fresas



Producto destacado: tomate

Cuándo comprarlo: verano

Cómo elegirlo: busque tomates firmes con cáscara brillante y de color vibrante

Cómo preparar: use tomates picados en una ensalada, salsa mexicana o chili

Cómo guardar: guarde a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa



Mes Nacional de la Verdura y la Fruta Fresca

En el mes de junio, visite su mercado de productores agrícolas o puesto de frutas y verduras para comprar verduras y frutas frescas. Las frutas y verduras de estación no solo tienen mejor sabor, sino que son una excelente manera de apoyar a los agricultores de su comunidad.