



Marzo de 2020

SNAP-Ed



Guacamole

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



Foto de SNAP-Ed

Whitney, asistente del programa SNAP-Ed, del condado de Crawford recientemente les enseñó a los estudiantes de Bucyrus Elementary School acerca de la importancia de comer refrigerios saludables. Demostró cómo hacer guacamole rápido y fácil con bolsas resellables. Para obtener más información sobre SNAP-Ed y para encontrar un programa cerca de usted, siga este enlace. www.fcs.osu.edu/programs/nutrition/snap-ed



Producto destacado: aguacates

Cuándo comprarlo: invierno-verano

Cómo elegirlo: elija aguacates firmes que cedan levemente si los oprime

Cómo preparar: use como pasta untado en sándwiches o tostadas, en una ensalada o salsa, o solo

Cómo guardar: deje a temperatura ambiente por 2 a 4 días; después de eso refrigere



Consejo para ahorrar dinero: corte sus propias frutas y verduras

Cuando esté en la tienda de comestibles, evite gastar de más no comprando frutas y verduras precortadas. Si bien es más cómodo, comprar frutas y verduras enteras a menudo es más económico y pueden guardarse durante más tiempo.