



Marzo de 2021



Sopa de pollo y arroz

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



Productos de estación:
marzo

Espárrago
Remolacha
Lechuga
Guisantes



Producto destacado: cebolla

Cuándo comprarlo: primavera, otoño e invierno

Cómo elegirlo: para elegir cebollas frescas, seleccione las que sean firmes y tengan la cáscara seca, brillante y suave

Cómo preparar: agregue a sopas, salsas mexicanas, salsas o tacos

Cómo guardar: guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado y use dentro de las 4 semanas desde el momento de la compra



¡Coma verduras verdes!

¡Celebre el mes de marzo comiendo verduras verdes! Visite CelebrateYourPlate.org para encontrar recetas que usen su verdura verde favorita. Ya sea que desee un acompañamiento, un refrigerio, una entrada o un batido, descubra su nueva receta de verduras verdes favoritas en nuestro sitio.