



MARZO DE 2022



Pilaf de quinoa y hongos
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: hongos

Cuándo comprarlo: primavera y otoño

Cómo elegirlo: para elegir hongos frescos, seleccione los que no tengan manchas y tengan una textura firme.

Cómo preparar: saltee los hongos, córtelos en rebanadas sobre una pizza de verduras o agréguelos a una sopa

Cómo guardar: refrigere por hasta 1 semana en el envase original o en una bolsa de papel



Mes Nacional de la Nutrición

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! Comer de forma nutritiva no tiene por qué ser costoso. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar más de 170 platos saludables de bajo costo que a su le encantarán.