



Mayo de 2020

SNAP-Ed



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



Productos de estación:
mayo

- Espárrago
- Albahaca
- Frutos rojos
- Espinaca



Producto destacado:
tomate

- Cuándo comprarlo:** verano
- Cómo elegirlo:** busque tomates firmes con cáscara brillante y de color vibrante
- Cómo preparar:** use tomates cortados en ensaladas, salsas mexicanas y chilis
- Cómo guardar:** guarde a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa



Recursos para la COVID 19

Ohio SNAP-Ed y Celebrate Your Plate están aquí para ayudarlo con información sobre el acceso a la comida, la seguridad alimentaria y otros recursos. Siga este enlace para obtener más información sobre las novedades de la COVID-19 y los recursos de Family and Consumer Sciences de OSU Extension.

www.fcs.osu.edu/news/covid-19-updates-and-resources

CelebrateYourPlate.org

©2020 Ohio SNAP-Ed

