



Noviembre de 2020

SNAP-Ed



## Chili de maíz con manzana

Encuentre esta receta y más ideas para comidas de bajo costo saludables en [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)



**Productos de estación:**  
noviembre

Remolacha

Berza

Pera

Acelga



**Producto destacado:** manzana

**Cuándo comprarlo:** otoño

**Cómo elegirlo:** elija manzanas firmes, brillante y con la cáscara lisa

**Cómo preparar:** agregue manzanas a ensaladas, productos horneados o sirva cortadas en rebanadas

**Cómo guardar:** guarde las manzanas frescas por hasta tres semanas en el refrigerador, preferentemente en el cajón para frutas y verduras



**Una porción doble**

**Categoría de recetas**

¡Cocinar para una sola persona nunca fue tan fácil! Desde recetas rápidas en el microondas hasta deliciosos batidos, visite [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org) y seleccione la categoría de recetas “Una porción doble” para ver más recetas.

[CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

©2020 Ohio SNAP-Ed

