



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



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 y seleccione la categoría de recetas “Una porción doble” para ver más recetas.

