



OCTUBRE 2021



## Salsa cremosa de zapallo

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



**Productos de estación:**  
octubre

Arándanos rojos

Granada

Batata

Zapallo



**Producto destacado:** batata

**Cuándo comprarlo:** otoño e invierno

**Cómo elegirlo:** elija batatas firmes con la cáscara lisa y evite las que tengan partes blandas o manchas

**Cómo preparar:** agregue batatas a ensaladas o estofados, prepárelas solas asadas o al horno

**Cómo guardar:** guarde las batatas en un lugar fresco y oscuro y use en 3 a 5 semanas



**Mes Nacional de la Manzana**

¿Sabía que octubre es el Mes Nacional de la Manzana? Ya sea que compre sus manzanas en un huerto, un mercado de productores agrícolas o una tienda de comestibles, Celebrate Your Plate tiene recetas con manzanas que le encantarán a toda su familia. Visite [CelebrateYourPlate.org](https://CelebrateYourPlate.org) para ver recetas de refrigerios, comidas y postres con manzanas.