



Octubre de 2020

SNAP-Ed



## Pan de calabacín y zapallo

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



**Productos de estación:**  
octubre

Arándanos rojos

Granada

Batata

Zapallo



**Producto destacado:** zapallo

**Cuándo comprarlo:** otoño

**Cómo elegirlo:** para elegir zapallos frescos, escoja los que sean firmes y pesados

**Cómo preparar:** agregue zapallo cocido y fresco o zapallo en lata a productos horneados, sopas o salsas

**Cómo guardar:** guarde los zapallos frescos en un lugar fresco y oscuro hasta cortarlos y luego refrigere. Guarde el zapallo en lata en el refrigerador después de abrirlo



**Ahorre tiempo, corte más verduras**

La próxima vez que saque la tabla para cortar, corte verduras de más para más tarde. Tener verduras que ya están listas para comer aumentará las probabilidades de que su familia las coma y son un excelente refrigerio.

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

©2020 Ohio SNAP-Ed

