



OCTUBRE DE 2022



Tazón de yogur y manzana crocante

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



Productos de estación:
octubre

manzana

Zanahoria

Zapallos

Nabos



Producto destacado: manzana

Cuándo comprarlo: otoño

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

Cómo preparar: agregue manzanas a ensaladas y productos horneados, o síralas cortadas en rebanadas

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



Mes Nacional de los Postres

¡Octubre es el Mes Nacional de los Postres! Nada de trucos: encuentre un nuevo bocadillo dulce que le encantará a toda la familia. Busque recetas de postres saludables y económicos en CelebrateYourPlate.org