



Septiembre de 2020

SNAP-Ed



Batido de proteína con arándanos

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



Productos de estación:
septiembre

- Coliflor
- Zanahoria
- Pera
- Frambuesas



Producto destacado: naranjas
Cuándo comprarlo: invierno
Cómo elegirlo: elija naranjas que se sientan firmes al tacto y que tengan cáscara lisa
Cómo preparar: agregue a batidos, ensaladas o córtelas para comer como refrigerio
Cómo guardar: guarde a temperatura ambiente por 1 a 2 días; después de eso refrigere



Mes Nacional del Pollo

Elegir pollo como proteína para sus comidas es una excelente elección magra. Tiene bajo contenido de grasa y alto contenido de proteína. Para ver recetas saludables con pollo, visite la página de recetas de Celebrate Your Plate y use la barra de búsqueda.

CelebrateYourPlate.org

©2020 Ohio SNAP-Ed

