



SEPTIEMBRE DE 2022



Salsa de tomate casera

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



Productos de estación:
septiembre

Coliflor

Zanahoria

Uvas

Sandía



Producto destacado: Zanahoria

Cuándo comprarlo: verano y otoño

Cómo elegirlo: elija zanahorias firmes y crujientes de color intenso, y evite las que estén blandas o marchitas

Cómo preparar: use zanahorias picadas en ensaladas, sopas, estofados o wraps

Cómo guardar: refrigérelas en la sección para frutas y verduras del refrigerador, en una bolsa de plástico; se mantendrán por varias semanas

Apple Corn Chili
Chicken Gyro with Vegetables
Egg and Veggie Breakfast Sammie
Mac and Cheese in a Mug
Nice Cream
Potato Skins with Buffalo Chicken
Quick and Easy Chicken Pot Pie
Veggie Crockpot Lasagna
Veggie Pizza Bites
White Kale Bean Soup

Nuevos videos de recetas
de CYP

¡Hay 10 nuevos videos de recetas de Celebrate Your Plate disponibles en nuestro sitio web y página de YouTube! Pruebe una receta nueva hoy mismo para su familia y cuéntenos qué preparó.