



FEBRERO DE 2023



## Salmón al horno

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



Productos de estación: febrero

Rábano picante

hongos

Brotes



Producto destacado: Brócoli

Cuándo comprarlo: primavera y otoño

Cómo elegirlo: seleccione brócoli con floretes apretados color verde azulado

Cómo preparar: córtelo y agréguelo a ensaladas o sopas, áselo y sírvalo como acompañamiento, o saltéelo

Cómo guardar: refrigere el brócoli y úselo dentro de 3 a 5 días



Mes Nacional de los Alimentos Enlatados

Los alimentos enlatados son una gran alternativa a los alimentos frescos porque duran más y, a menudo, son más económicos. Visite la página de recetas de CYP para encontrar platos hechos con productos enlatados.