



ENERO DE 2023



Pasta caracol rellena de coliflor y mozzarella

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



Productos de estación: enero

Rábano picante

hongos

Brotes



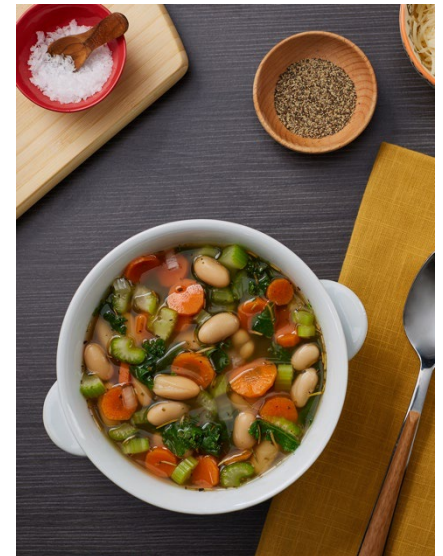
Producto destacado: Coliflor

Cuándo comprarlo: otoño

Cómo elegirlo: elija la coliflor con flores compactas y hojas bien adheridas, y evite aquellas que tengan manchas marrones

Cómo preparar: ásela, písela o agréguela a una ensalada, o saltéela

Cómo guardar: refrigere la coliflor por hasta 5 días



Mes Nacional de la Sopa

El frío de enero es una buena razón para probar una nueva sopa para el Mes Nacional de la Sopa. Visite nuestra página de recetas para ver 12 recetas de sopas saludables y deliciosas.