



Febrero de 2025



## Tofu y brócoli para llevar

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

Brotos de frijoles

**Producto destacado: brócoli**

**Cuándo comprar:** primavera y otoño

**Cómo elegirlo:** para el brócoli fresco, elija cabezas sin olor con floretes de color verde azulado

**Cómo preparar:** agregue a la pasta, ensaladas, sopas y salteados

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

**¡Febrero es el Mes de la Comida Enlatada!**

Nos encantan los alimentos enlatados porque conservan los mismos nutrientes que sus equivalentes frescos, y suelen costar menos y tener un período de conservación más prolongado. ¡Encuentre recetas con alimentos enlatados en la página de recetas de Celebrate Your Plate!

[CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

©2023 Ohio SNAP-Ed

