



Enero de 2025



Sopa de tortilla de pollo con seis latas

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



Productos de estación: enero

- Rábano picante
- Hongos
- Brotos de frijoles

Producto destacado: maíz

Cuándo comprar: verano

Cómo elegirlo: para el maíz fresco, elija mazorcas con hojas verdes y barbas frescas

Cómo preparar: agregue maíz a las sopas, los chiles y las ensaladas

Cómo guardar: refrigere con las hojas para usar lo antes posible o en el plazo de 1 a 2 días.

Mes Nacional de la Cocción Lenta

Enero es el Mes Nacional de la Cocción Lenta. Usar una olla de cocción lenta para preparar comidas ayuda a crear platos sabrosos como sopas, guisos, guisados y más. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar recetas de cocción lenta.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

