



Marzo de 2025



Bastones de apio helados

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



Productos de estación: marzo

Cebollinos

Hongos

Rábano picante

Brotes

Producto destacado: apio

Cuándo comprar: otoño

Cómo elegirlo: elija tallos rectos y firmes con hojas frescas

Cómo preparar: agregue el apio picado a sopas y ensaladas o acompañelo con una salsa

Cómo guardar: guarde en el cajón para frutas y verduras del refrigerador en una bolsa de plástico

¡Semana Nacional del Desayuno Escolar!

Del 3 al 7 de marzo es la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Esta semana enfatiza que los estudiantes comiencen sus mañanas con opciones saludables para que se alimenten para un día de aprendizaje. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar recetas de desayunos rápidos y deliciosos.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

