



Noviembre de 2023



Pastel de zapallo sin corteza

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



Productos de estación: Noviembre

Manzanas

Coliflor

Calabaza de invierno



Producto destacado: Zapallos

Cuándo comprarlo: otoño

Cómo elegirlo: para elegir zapallos frescos, escoja los que sean firmes y pesados

Cómo preparar: agregue zapallo cocido, fresco o en lata a productos horneados, sopas o salsas

Cómo guardar: guarde los zapallos frescos en un lugar fresco y oscuro hasta cortarlos, y luego refrigérelos



¡Nuevas recetas de CYP!

Visite nuestra página de recetas para ver las 30 recetas nuevas que se agregaron recientemente a la biblioteca de CYP. Haga clic en la categoría "Recetas más nuevas" en el lado izquierdo de la página para encontrar con facilidad las 30 recetas nuevas.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

