



Mayo de 2024



Tostada francesa para una persona

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



Productos de estación:
mayo

Col

Col rizada

Espinaca

Fresas



Producto destacado: fresa

Cuándo comprarlo: primavera y verano

Cómo elegirlo: elija fresas firmes con un color rojo brillante

Cómo preparar: agregue rebanadas a una ensalada de frutas, yogur o batido

Cómo guardar: refrigérelas por hasta 3 días



Mes Nacional de la Ensalada

Este mes de mayo celebramos el Mes Nacional de la Ensalada. Ya sea que le gusten las ensaladas sabrosas, succulentas, con proteínas o con frutas, nuestras recetas lo tienen todo. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar más de 20 recetas de ensaladas.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

