



Octubre de 2024



Calabaza amarilla y frijoles negros a la sartén

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



Productos de estación: Octubre

Manzanas

Col rizada

Zapallos

Nabos

Calabaza de invierno

Producto destacado: Calabaza amarilla

Cuándo comprar: Otoño e invierno

Selección: Elija una calabaza que se sienta pesada para su tamaño.

Cómo preparar: Agréguela en sopas, ensaladas o asados como acompañamiento.

Cómo guardar: Almacene la calabaza en un lugar fresco y oscuro durante un mes como máximo.

¡Ahora disponible en árabe!

El sitio web de Celebrate Your Plate ahora está disponible en 4 idiomas: árabe, inglés, español y somalí. Usted puede cambiar el idioma del sitio web alternando el idioma en la esquina superior derecha de la página.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

