



Junio de 2024



Tazón de cereales sabrosos para el desayuno

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



Productos de estación: junio

Arándanos

Cerezas

Lechuga

Frambuesas

Fresas

Calabaza de verano



Producto destacado: espinaca

Cuándo comprarlo: primavera y otoño

Cómo elegirlo: elija racimos verdes y crujientes sin daños por insectos

Cómo preparar: agréguela a ensaladas, sopas, wraps o batidos

Cómo guardar: refrigérela en una bolsa de plástico durante 3 a 5 días



Mes Nacional de la Verdura y la Fruta Fresca

Este verano, descubra qué frutas y verduras frescas son locales en su área visitando un mercado de productores agrícolas o un puesto de frutas y verduras cercano. Las frutas y verduras de estación no solo tienen buen sabor, sino que también son una excelente manera de apoyar a los productores agrícolas de su comunidad.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

