



Diciembre de 2023



Coles de Bruselas balsámicas asadas

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



Productos de estación: Diciembre

Hongos

Rábano picante

Brotes



Producto destacado:

Coles de Bruselas

Cuándo comprarlo: otoño e invierno

Cómo elegirlo: elija coles de Bruselas firmes, compactas y de color verde brillante

Cómo preparar: ase o cocine al vapor y agregue sus condimentos favoritos

Cómo guardar: refrigérelos en una bolsa de plástico por hasta 1 semana



Recetas para cada ocasión y presupuesto

Consulte las páginas de recetas de Celebrate Your Plate para ver una variedad de platos, sin importar la ocasión o el presupuesto. Filtre las recetas por tipo de plato y por costo por porción para encontrar la receta perfecta para su familia esta temporada festiva.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

