



Agosto de 2023



Minipizzas de verduras

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



Productos de estación: Agosto

Maíz
Pepinos
Arándanos
Remolacha
Frijoles de lima
Durazno



Producto destacado: Berenjena

Cuándo comprarlo: verano

Cómo elegirlo: Seleccione berenjenas que sean pesadas para su tamaño y que no tengan cortes ni magulladuras

Cómo preparar: Saltéelas, córtelas en rebanadas o añádalas a pastas o kebabs

Cómo guardar: Guárdelas en el cajón para frutas y verduras y úselas dentro de los 5 – 7 días



Recetas para la vuelta a la escuela

Ya sea que esté buscando almuerzos saludables o refrigerios fáciles para después de la escuela, Celebrate Your Plate ofrece recetas simples y sabrosas. Visite nuestra página de recetas para encontrar platos que les encantarán a sus hijos.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

