



Julio de 2024



## Ensalada de durazno balsámico al horno

Encuentre esta receta y más ideas para comidas de bajo costo saludables en [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)



**Productos de estación: julio**

Pimientos

Melón cantalupo

Zanahoria

Okra

Durazno

Tomate



**Producto destacado: durazno**

**Cuándo comprarlo: verano**

**Cómo elegirlo:** elija duraznos frescos con la cáscara firme y pelusa

**Cómo preparar:** agréguelos a ensaladas, batidos, salsas o cómalos en rebanadas como refrigerio

**Cómo guardar:** cuando estén maduros, manténgalos a temperatura ambiente para consumir en 1 a 2 días



**Mes Nacional de los Frutos Rojos**

Julio es el Mes Nacional de los Frutos Rojos y celebramos todas las deliciosas formas de comerlos. Los frutos rojos congelados son sabrosos en un batido, los frescos combinan a la perfección en una ensalada y los de mercados de productores agrícolas locales son un excelente refrigerio. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para ver platos con frutos rojos.

[CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

©2023 Ohio SNAP-Ed

