



Septiembre de 2024



## Manzana asada para una persona

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



### Productos de estación: Septiembre

- Manzanas
- Brócoli
- Pepino
- Uvas
- Papas
- Sandía

### Producto destacado: Manzanas

**Cuándo comprar:** Otoño

**Selección:** Elija manzanas firmes, brillantes y con la cáscara lisa.

**Cómo preparar:** Agregue manzanas a ensaladas y productos horneados, o síralas cortadas en rebanadas.

**Cómo guardar:** Guarde las manzanas frescas por hasta tres semanas en el refrigerador, preferentemente en el cajón para frutas y verduras.

### Mes de un Mejor Desayuno

¡Septiembre es el Mes de un Mejor Desayuno! Comenzar el día con una comida nutritiva no tiene por qué ser complicado. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar 40 recetas de desayunos saludables y fáciles de preparar.

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

©2023 Ohio SNAP-Ed

