



Marzo de 2024



Tazón de queso cottage a gusto

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



Productos de estación: marzo

Cebollinos

Hongos

Rábano picante

Brotes



Producto destacado: pepino

Cuándo comprarlo: verano

Cómo elegirlo: elija pepinos firmes de color verde oscuro

Cómo preparar: agréguelos a ensaladas, prepare salsa tzatziki o sívalos en rebanadas para un refrigerio

Cómo guardar: refrigere los pepinos por hasta una semana



Semana Nacional del Desayuno Escolar

Del 4 al 8 de marzo es la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Esta semana se centra en la importancia de que los estudiantes comiencen bien sus mañanas con opciones saludables para que se alimenten para un día de aprendizaje. Visite la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar desayunos saludables que les encantarán a sus hijos.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

