



Abril de 2024



Espárragos con panko y parmesano

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



Productos de estación: abril

Espárrago

Ruibarbo



Producto destacado: espárrago

Cuándo comprarlo: primavera

Cómo elegirlo: elija tallos firmes y evite los tallos marchitos

Cómo preparar: ase los espárragos o cocínelos al vapor o a la parrilla

Cómo guardar: refrigérelos por hasta 4 días al envolver los extremos de los tallos en una toalla de papel húmeda y colocarlos en una bolsa de plástico



Nuevos videos de Kitchen 101

Celebrate Your Plate tiene 10 nuevos videos de Kitchen 101 en su sitio web. Obtenga información sobre la calabaza, las verduras de hojas verdes, las papas, los frijoles, las hierbas y más. Visite nuestro sitio web o nuestro canal de YouTube para ver los videos. Cuéntenos qué hecho nuevo aprendió sobre cocinar.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

