



Junio de 2023



## Ensalada de granos

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



### Productos de estación: junio

Remolacha  
arándanos  
Cerezas  
Col rizada  
Frambuesas



### Producto destacado: col rizada

Cuándo comprarlo: primavera, verano y otoño

Cómo elegirlo: elija la col rizada de color oscuro, y evite las hojas marrones y amarillas

Cómo preparar: agregue a ensaladas, sándwiches o mezcle en batidos

Cómo guardar: guarde refrigerado en una bolsa de plástico durante 3 a 5 días



### Junio es el mes de las frutas y verduras frescas

A lo largo del mes, visite los mercados de productores agrícolas y puestos de frutas y verduras locales para encontrar alimentos que se cultivan a nivel local. Las frutas y verduras de estación no solo tienen mejor sabor, sino que también son una excelente manera de apoyar a los agricultores de su comunidad.

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

©2023 Ohio SNAP-Ed

