



Octubre de 2023



Muffins de avena y manzana

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



Productos de estación: Octubre

Manzana
col rizada
Zapallos
Nabos
calabaza de invierno



Producto destacado: Manzanas

Cuándo comprarlo: otoño
Cómo elegirlo: elija manzanas firmes, brillantes y con la cáscara lisa
Cómo preparar: Agregue manzanas a ensaladas y productos horneados, o sívalas cortadas en rebanadas
Cómo guardar: Guarde las manzanas frescas por hasta tres semanas en el refrigerador, preferentemente en el cajón para frutas y verduras



El gran crocante de manzana

Acompáñenos el 12 de octubre para celebrar la alimentación saludable y los productos locales comprando y saboreando las manzanas cultivadas a nivel local.

¡Háganos saber qué tipo de manzanas estará masticando!

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

