

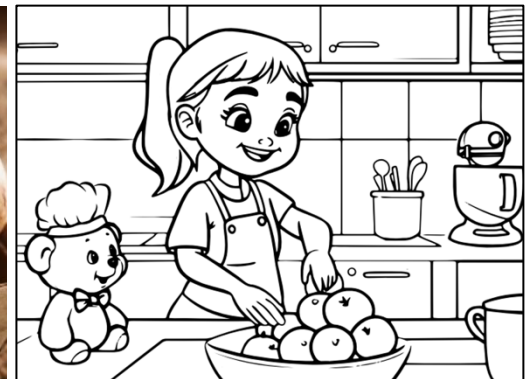


Diciembre de 2024



## Champiñones rellenos con espinaca y parmesano

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



**Productos de estación: diciembre**

Rábano picante

Hongos

Brotes

**Producto destacado: hongos**

**Cuándo comprar:** primavera y otoño

**Cómo elegirlo:** para elegir hongos frescos, seleccione los que no tengan manchas y tengan una textura firme

**Cómo preparar:** agregue los hongos en rebanadas a salteados, sopas, pastas o guisados

**Cómo guardar:** refrigere por hasta 1 semana en el envase original o en una bolsa de papel

**¡Nuevas páginas para colorear!**

Consulte la sección A colorear de Actividades de Celebrate Your Plate para encontrar nuevas páginas para colorear. Encontrará páginas para colorear de CYP de nivel principiante, intermedio y avanzado.

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

©2023 Ohio SNAP-Ed

