

Asunto: Boletín informativo de enero: champiñones

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En enero (y durante todo el año), puede encontrar champiñones en el supermercado. Los champiñones son una buena fuente de vitaminas B, que ayudan al cuerpo a producir energía. Puede comprarlos a granel y almacenarlos en un recipiente seco en el refrigerador. Deberían durar algunos días si, cuando los compra, están secos, son firmes y no tienen manchas oscuras.

Cómo preparar los champiñones:

- Los champiñones se pueden cortar en rebanadas y agregar crudos a las ensaladas.
- Se pueden saltear con aceite vegetal o de oliva, y con su condimento, aderezo o marinada favoritos.
- Se pueden asar y rellenar con sus ingredientes favoritos.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los champiñones:

<https://snapedny.org/recipes/mushroom-stroganoff/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/mushroom-bulgur-pilaf/>

<https://snapedny.org/recipes/herb-stuffed-mushrooms/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.