EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 1

Licuado de Melón: En una licuadora agregue 1 taza de melón congelado, 1 platano congelado, ½ taza de yogur simple, ½ taza de leche 2%, y 1 cucharada de miel. Licuar bien.

¿DE DONDE PROVIENEN LOS MELONES?

Los melones se originarón en Persia y el Norte de Africa desde hace más de 4,000 años. Los Europeos los trajeron a Norte America alrededor del año 1400. En los años1900s, los melones fueron cosechados en Fallon, Nevada, los cuales crecieron en abundancia durante las décadas de los años 20s y 30s.

CONSEJO PARA COMPRAR

Escoja melones que sean color crema (beige) y que no tengan muchas manchas verdes. El melón no debe ser ni tan firme o tan suave, pero termino medio. También debe oler el tallo del melón para saber si huele fresco. Si sigue estos consejos sabrá que el melón esta listo para comerse.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión presione **aquí** o vísite extension.unr.edu y busque "*Produce Pick of the Month*". Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Eat Healthy Be Active

An EEO/AA Institution. Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses, and communities. For more information on its programs, visit extension.unr.edu.

This publication was funded, in part, by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). The USDA is an equal opportunity provider and employer.

Sobre el Melón

La cáscara del melón tiene una superficie tosca y agrietada, la cual puede almacenar bacteria. Por eso es importante que lo lave antes de cortarlo y comerlo.

VALOR NUTRICIONAL: El comer un ¼ del melón proporciona más del 120% de la vitamina A que usted necesita, lo que ayuda a mantener sus ojos y piel saludables. Además, provee el 80% de la vitamina C que necesita diariamente, lo que ayuda a combatir los gérmenes para mantenerse saludable.

Para más recetas y accesar un video instruccional de como preparar un licuado de melón, escanee en su teléfono inteligente el código QR que se muestra abajo.

SCAN ME

Demonstración de Recetas de la Chef exclusiva del Programa de Extension de UNR "Chef Suzy" Susy McClain

EXTENSION
College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 2

Totopos de Kale: Pre-caliente su horno a 350°F. Deshoje el kale completamente y enjuáguelo en un tazón con agua, después séquelo con una toalla de papel. En un tazón grande, ponga exactamente 2 tazas de kale con 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sazonador sin sal. Coloque y extienda el kale sobre una charola con papel para hornear. Horneé a 350°F de 10 a 12 minutos.

¿DE DONDE PROVIENE EL KALE?

El Kale ha existido por lo menos 2,000 años. Ha crecido en la Antigua Roma y Grecia, y se dió a conocer en América durante el siglo XVII.

CONSEJO PARA COMPRAR

Al elegir el kale, es importante observar sus hojas y tallos. El kale fresco tendrá hojas y tallos firmes y no marchitos o caídos. Además, asegúrese que sus hojas sean de color verde obscuro o claro según su tipo. Las hojas no deben ser amarillas o café, lo cual es un signo de envejecimiento o almacenamiento inapropiado.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión presione **aquí** o visite extension.unr.edu y busque "Cosecha del Mes." Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Una institución EEO/AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades. Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Eat Healthy Be Active

Sobre el Kale

El kale es la hoja de una planta vegetal. Estas hojas utilizan la luz del sol, agua y aire para hacer comida mediante el proceso de la fotosíntesis. Hay muchos diferentes tipos de kale, pero el más común es el kale rizado.

VALOR NUTRITIONAL: El comer 1 taza de kale le proporciona más del 206% de vitamina A, 134% de vitamina C y 684% de vitamina K que su cuerpo necesita. La vitamina K ayuda a que la sangre se coagule en la superficie de la herida.

Para más recetas y accesar un video instruccional de cómo preparar los totopos de kale, escaneé en su teléfono inteligente el código QR que se muestra abajo.

SCAN ME

Demostración de Recetas de la Chef Exclusiva del Programa de Extension de UNR

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 3

Coliflor crujiente: Hierva 4 tazas de ramitas de coliflor durante 10 minutos. Coloque 12 galletas de vainilla (wafers) de grasa reducida en una bolsa de plástico resellable y tritúrelas. En una cacerola, derrita 1½ cucharada de mantequilla. Agregue las galletas trituradas y después la coliflor hervida. Cubra uniformemente la coliflor con las galletas trituradas.

¿DE DONDE PROVIENE LA COLIFLOR?

La coliflor se originó en la región del mediterráneo. Se introdujo en Europa en el siglo XVI después de haber sido utilizada en Asia durante muchos siglos. La coliflor se cultivó más en Norte America hasta los años 1900s.

CONSEJO PARA COMPRAR

Cuando compre coliflor, revise la cabeza para asegurarse de que esté firme y bien cerrada. No compre aquellas que tengan manchas obscuras, hojas amarillas o que estén suaves. También, revise si las hojas están verdes ya que es señal de que se cosechó recientemente.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión visite extension.unr.edu y busque "*Cosecha del Mes.*" Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Una institución EEO/AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.
Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

Eat Healthy Be Active

Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades..

Sobre la Coliflor

La coliflor proviene de la parte superior de la planta y también es una flor. Los racimos florecen y producen semillas que dan origen a una nueva planta. La coliflor puede ser de color morado, verde y naranja, pero es más común la blanca.

VALOR NUTRICIONAL: El comer 1 taza de coliflor proporciona el 77% de vitamina C y 20% de vitamina K que usted necesita. ¡La coliflor también tiene fitoquímicos que luchan por nuestra salud! Estos fitoquímicos mantienen sano nuestro corazón y ayudan a prevenir el cancer.

Para más recetas y accesar un video instruccional de como preparar la colifor crujiente, escanee en su telefono el código QR que se muestra abajo.

SCAN ME

Demostración de Recetas de la Chef exclusiva del Programa de Extensión de UNR "Chef Suzy" McClain.

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 4

Jicama Cortada en Tiras: Pele y corte una jícama, un pepino y una manzana verde en tiras finas. Póngalas en un tazón grande y agrégueles dos pizcas de chile en polvo. Exprima la mitad de un limón y mézclelas. ¡Disfrute esta botana con su familia!

¿DE DONDE PROVIENE LA JICAMA?

La jícama proviene del Sur de África y México. Es un tubérculo que se ha comido por siglos en todo Centro América. Crece en climas tropicales y calientes como Hawái, Florida y Puerto Rico.

CONSEJO PARA COMPRAR

Escoja la jícama con cáscara suave y sana. No escoja jícamas opacas y con imperfecciones, ya que son más susceptibles a las bacterias. Escoja jícamas pequeñas a medianas porque las grandes no son muy recomendables debido a su mínimo sabor y textura dura, así como no muy crujientes. Cuando compre jícama guárdela en un lugar fresco y seco.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión visite extension.unr.edu y busque "Cosecha del Mes". Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Una institución EEO/AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades. Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

Eat Healthy Be Active

Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Jícama

SOBRE: La jícama es un tubérculo cuyas raíces crecen en el suelo desde la base de la planta y tienen la importante función de anclar la planta, absorver los nutrientes y el agua, y almacenar el alimento para la planta. La jícama es crujiente y dulce. Es blanca por dentro con cáscara de color café claro.

NUTRICIÓN: La jícama es una excelente fuente de vitamina C y fibra soluble. Este tipo de fibra ayuda con la digestión y mantiene la sensación de saciedad por más tiempo. La jícama y otros vegetales tubérculos son una excelente fuente de carbohidratos complejos que proporcionan energía.

Para más recetas y accesar un video instruccional de cómo preparar la jícama cortada en tiras, escanee en su teléfono el código QR que se muestra abajo.

SCAN ME

Demostración de Recetas de la Chef exclusive del Programa de Extension de UNR
Chef Suzy Susy McClain

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 5

Garbanzos Tostados: En un colador, enjuague con agua 1 lata de garbanzo bajo en sodio. Colóquelos sobre papel para hornear y agregue al gusto paprika, sal, pimienta y jugo de limón. Mezcle y hornée a 375ºF por 20 minutos. Disfrute!

¿DE DONDE PROVIENEN LOS GARBANZOS?

El garbanzo se originó en el Medio Oriente hace más de 7000 años. Crece en vainas en arbustos pequeños que miden alrededor de 2 pies. Las vainas tienen de does-tres garbanzos.

CONSEJOS PARA COMPRAR

Debido a que el garbanzo es sólido se debe remojar en agua y cocinarse por un par de horas ya que nuestro cuerpo no podría digerirlo. Otra opción es comprar garbanzos enlatados bajos en sodio ya que para conservarlos le agregan sal. De otra manera, puede colar y enjuagar los garbanzos enlatados que tienen sodio para eliminar hasta el 40% del sodio.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión presione **aquí** o vísite extension.unr.edu y busque "*Fruta del Mes*". Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

An EEO/AA Institution. Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses, and communities. For more information on its programs, visit extension.unr.edu.

This publication was funded, in part, by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). The USDA is an equal opportunity provider and employer.

Eat Healthy Be Active

Garbanzo

El garbanzo también es conocido como chícharo y tiene un pequeño piquito que parece al pico de un pollo. Estos son las semillas de la planta, crecen bajo el sol y toman alrededor de 100 días para cosecharlos.

NUTRICION: Los garbanzos son una buena fuente de proteina vegetal. Contienen zinc, hierro, fibra, potasio y ácido fólico. El *zinc* nos ayuda a mantener nuestro sentido del olfato y gusto. El *hierro* ayuda a producir hemoglobina la cual transporta el oxígeno en el cuerpo. La fibra ayuda a la digestión. El potasio ayuda con el movimiento de los músculos y a mantener el ritmo cardiaco. Finalmente, el ácido folico promueve el desarrollo del cerebro.

Para más recetas y un video instructivo de cómo preparar los garbanzos tostados, escaneé en su teléfono el código QR que se muestra a continuación.

Demostración de Recetas de la Chef

SCAN ME

Exclusiva del Programa de Extensión Chef Suzy McClain

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 6

Granita de Naranja Roja o Sanguina: Mezcle el jugo de 5 naranjas rojas frescas con ¼ de taza de agua y una cucharadita de miel. Congele durante cuatro horas en una charola para hornear. Raspe el jugo congelado con un tenedor cada hora hasta que la textura quede como la nieve.

¿DE DONDE PROVIENEN LAS NARANJAS SANGUINAS?

La naranja sanguina o roja y sus 15 variedades se originaron en Sicilia y España. Tiene un sabor similar a la frambuesa y combina bien con ensalada verde, ya que lo dulce equilibra los sabores. Para variar un poco puedes probar otros cítricos en tu ensalada.

Sugerencia para Comprar

La temporada de las naranjas sanguinas o rojas es de diciembre a mayo. Es preferible escoger las naranjas de cáscara delgada porque son muy jugosas aunque pueden ser más caras que otros cítricos, pero si usted escoge una o dos y las sirve con otros cítricos más baratos al final gastará menos.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión visite extension.unr.edu y busque "*Fruta del Mes*". Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Eat Healthy Be Active

Una institución EEO/AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades. Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

NARANJA SANGUINA

¿Cómo obtiene la naranja sanguina ese color rojo obscuro? Los antocianos son los fitoquímicos que luchan por tu salud, y que le dan ese color rojo. El color rojo se intensifica durante el tiempo frío de la noche.

NUTRICION: Una naranja proporciona más del 100% de la vitamina C que usted necesita cada dia, además de ser una buena fuente de ácido fólico y excelente fibra, ¡una razón más para comer frutas en lugar de beberlas! Las frutas cítricas en general son ricas en vitamina C, lo que ayuda al cuerpo a mantener una piel, huesos, vasos sanguineos y tejidos saludables.

la naranja sanguina

Para más recetas y un video instructivo de como preparar las naranjas rojas, escaneé en su teléfono el código QR que se muestra a continuación.

Creado por la Chef Exclusiva delPrograma de Extension UNR "Chef Suzy" McClain.

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 7

Veleros de Chile Pimiento Morrón

1. Corte los pimientos pequeños a la mitad, cuidadosamente remueva las membranas y semillas dejando el tallo intacto.
2. Rellénelo con hummus u otro relleno que guste.
3. Corte una rebanada de queso y coloquélo sobre el hummus.
4. Póngalo en el refrigerador por 5 minutos antes de servirlo.

¿DE DONDE PROVIENE EL CHILE PIMIENTO MORRON?

Los pimientos se originarón en México, Centroamérica y Sudamérica. Los pimientos fueron nombrados por Cristóbal Colón y los exploradores españoles que buscaban plantas de granos de pimienta para producir pimienta negra.

CONSEJOS PARA COMPRAR :

Los pimientos macho tienen tres lóbulos, mientras que los pimientos hembra tienen cuatro. Los pimientos macho son mejores para cocinar, mientras que los pimientos hembra son más dulces, tienen más semillas y se comen mejor crudos.

PARA MAS INFORMACION: Para más información sobre el programa de Extensión vísite: extension.unr.edu y busque "*Producto del Mes.*" Esta promoción de nutrición es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Una institución EEO/AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades. Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

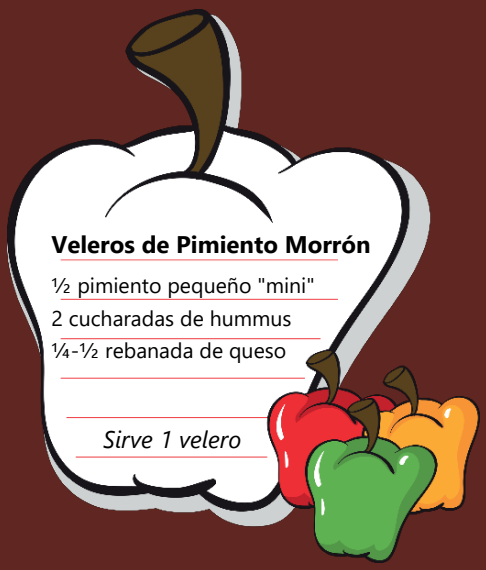
Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Eat Healthy Be Active

PIMIENTO MORRÓN

Los pimientos son una fruta y provienen de una flor. Hay diferentes colores como rojo, amarillo, anaranjado, verde, blanco y morado. Los pimientos son dulces y no son picantes lo que los convierte en un ingrediente popular para muchas recetas.

NUTRICION: Los pimientos son bajos en calorías y con muchos nutrientes, incluyendo diferentes vitaminas importantes. Una taza de pimientos picados contiene 120 miligramos de vitamina C.



Para más recetas y accesar un video instruccional de como preparar los veleros de pimiento, escaneé en su teléfono el código QR que se muestra abajo.

Demostración de Recetas de la Chef exclusiva del Programa de Extensión de UNR "Chef Suzy" McClain

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 8

Rollos de Espárragos:

Usted necesita los siguientes ingredientes: 6 piezas de espárragos recortados, 4 onzas. de queso crema de 1/3 de grasa reducida, 2 cucharadas de cebollines finamente picados, 6 rebanadas de pan integral, 3 rebanadas de pavo o jamón (bajo en sodio) cortado a la mitad.

Aplane cada rebanada de pan con un rodillo. Después mezcle el queso crema y los cebollines y úntelos al pan. Envuelva los espárragos con pavo o jamón, luego agréguelos al pan preparado y enrolle.

¿DE DONDE PROVIENEN LOS ESPARRAGOS?

Los espárragos se originaron en los países del Medio Oriente y otras variedades fueron descubiertas en África. Los arqueólogos han reportado que los espárragos fueron cultivados en Egipto en el siglo XVI, y solo se servían a las familias de la Realeza Europea. Después en el siglo XVII se comercializaron.

CONSEJO PARA COMPRAR

Use sus sentidos cuando compre espárragos. Busque tallos que sean firmes y erguidos. No compre tallos que se vean suaves o huelan mal. Estos tallos verdes se pueden cocinar de varias maneras: sofritos, horneados y asados.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión, visite extension.unr.edu y busque "*Producto del Mes.*" Esta serie de lecciones es parte del programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables)

Una institución EEO/AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades. Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Eat Healthy Be Active

Espárragos

Los espárragos se conocen como *espárragos officinalis* y pertenecen a la familia de las liliáceas. La mayoría de las tiendas los venden verdes, pero también hay blancos y morados.

NUTRICION: Media taza de espárragos cocinados provee ¡más de la mitad de vitamina K que usted necesita en un día! La vitamina K ayuda formar los coágulos de sangre y mantiene los huesos saludables. También contienen ácido fólico el cuál es una importante fuente de vitamina B que ayuda a producir células rojas saludables.

Para más recetas y accesar un video instruccional de cómo preparar la jícama cortada en tiras, escanee en su teléfono el código QR que se muestra abajo.

Demostración de Recetas de la Chef Exclusiva del Programa Extensión UNR "Chef Suzy" McClain

EXTENSION
College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources

PRODUCE PICK OF THE MONTH

Boletín de la lección 9

Limonada con arándano azúl: Hervir 2 tazas de arándano azul, frescos o congelados con ¾ de una taza de azúcar, luego por 10 minutos cocínelos a fuego lento. Cuele los arándanos cocidos y agregue el líquido dulce (jarabe) a una jarra con el jugo de 7 limones y 2½ tazas (20 onzas) de agua. Mezcle bien y agréguele hielo.

¿DE DONDE PROVIENEN LOS ARANDANOS AZULES?

Los arándanos azules provienen de Norteamérica y han existido por más de 13,000 años. Actualmente solo en Norteamérica se cultivan cerca de 1 billón de libras cada año. Los nativos americanos fueron los primeros en descubrir sus beneficios para la salud y los utilizan como saborizantes naturales y para prevenir enfermedades.

CONSEJO PARA COMPRAR

Los supermercados venden los arándanos azules frescos, congelados o secos. Si los compra frescos los puede congelar en su propio empaque. Y se pueden agregar a los licuados, hotcakes y ensaladas para que les de un sabor dulce y mejor textura. También puede comerlos como su refrigerio.

PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre el programa de Extensión visite extension.unr.edu y busque "*Produce Pick of the Month.*" Esta serie de lecciones es parte del Programa Healthy Kids, Healthy Schools (Niños Saludables, Escuelas Saludables).

Una institución EEO/ AA. Extension es una unidad de la Universidad de Nevada, la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno dedicada a las comunidades de Nevada, que presenta conocimientos basados en la investigación para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación condado-estado-federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades. Para obtener más información sobre sus programas, visite extension.unr.edu.

Esta publicación fue financiada, en parte, por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Eat Healthy Be Active

Los arándanos azules nacen en un arbusto que es muy parecido al de los arándanos rojos. Cuando empiezan a brotar, tienen un color verde, luego morado y azul cuando se empiezan a madurar.

NUTRICION: Uno taza de arándanos contiene quatro gramos de fibra, que ayuda a nuestro sistema digestivo para estar saludable. Son una excelente fuente de vitamina K y C. También contienen 85% de agua lo cual ayuda a mantenernos hidratados especialmente durante los meses calurosos del verano.

Para más recetas y tener acceso a un video instruccional en cómo preparar la receta de los arándanos azules, escaneé en su celular el código QR que se muestra a continuación.

Demostración de Recetas de la Chef Exclusiva del Programa Extensión UNR "Chef Suzy" McClain