



Salteado de Verduras

1 cucharadita de aceite vegetal
3 tazas de verduras de temporada
½ taza de apio cortado en cubitos
1 pimiento verde, cortado en tiras

1 cucharada de salsa de soya al gusto
½ taza de cebolla picada

Picar o cortar verduras en cubitos. Caliente el sartén o trabaje a fuego alto. Agregar aceite a el sartén. Salteado de cebolla durante 3 minutos. Agregar apio y pimiento verde y vegetales frescos. Salteado por 1 minuto o hasta que todos los vegetales estén tiernos y crujientes. Agregue salsa de soya y pimiento; revuelva para mezclar.



Consejos de Seguridad de Agricultores de los Alimentos del Mercado

El producto puede contaminarse con otros patógenos del suelo o de las aguas contaminadas. Para proteger a su familia:

- Lavarse bien las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de el manejo de productos frescos
- Refrigerar o enfriar la mayoría del producto inmediato
- Lavar bien todos los productos frescos bajo agua corriente y fría
- Restregar los productos firme con un cepillo de cerdas limpio y duro
- No contaminar el producto con carne cruda, pescado, aves de corral, o huevos

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.