

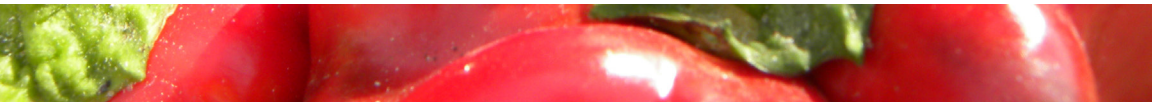


## Salteado de Verduras

**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.