COMMIT TO HEALTH

Junio
Alimentos Del Mes

Bayas

Bayas nutritivas y deliciosas, tales como arándanos, fresas, frambuesas, arándanos agrios y moras, vienen en muchas formas y colores. Los arándanos tienen una potencia sumamente nutritiva y un sabor estupendo! Todas las bayas son una gran fuente de fibra, antioxidantes como la vitamina C y agua.

CONSEJO SALUDABLE:
Usted puede cultivarlos en su casa.

National Recreation and Park Association

www.nrpa.org/CommitToHealth
#CommitToHealth

COMMIT TO HEALTH

Junio
Alimentos Del Mes

Pimientos

Pimientos hacen que sus comidas favoritas sean más saludables, ya que son una gran fuente de vitaminas A y C, así como fibra. Llenos de color y sabor, y algunos son bien picantes, añádalos a sus ensaladas favoritas, pastas, pizza (hecha con masa de pan integral) y más!

CONSEJO SALUDABLE:
Usted puede cultivarlos en su casa.

National Recreation and Park Association

www.nrpa.org/CommitToHealth
#CommitToHealth