

Quando piense en frutas y verduras, no se limite a los productos frescos.

Hay muchas opciones maravillosas congeladas, en lata, secas y como jugo 100% natural, lo cual facilita la incorporación de frutas y verduras a la dieta. Pruebe:

- Bayas congeladas para hacer un batido o acompañar un cereal.
- Frijoles en lata para darle un toque rápido y colorido a una ensalada verde.
- Frutas secas mezcladas con nueces como merienda al paso.
- Jugo 100% natural como alternativa a los refrescos al paso.



fruits & veggies
**more
matters**®

Para más información, visite
www.fruitsandveggiesmorematters.org