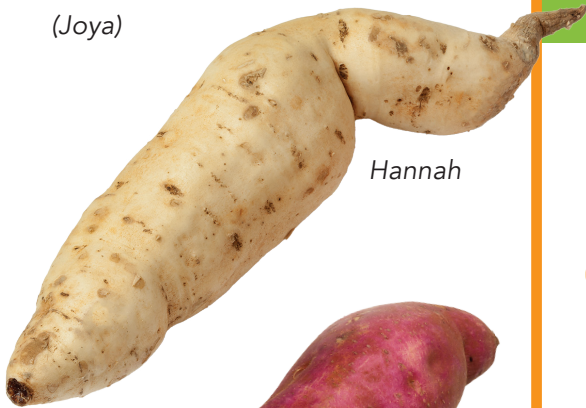




SWEET POTATOES CAMOTES



Jewel
(Joya)



Hannah



Garnet
(Granate)

Sweet
Potatoes –
I tried it!
Camotes –
¡Los probé!


☐

☐

☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season July - October

Temporada de Wisconsin de julio a octubre



Store: Store in a cool, dark place for 3-5 weeks.

Guarde: Guarde en un lugar oscuro y fresco por 3 a 5 semanas.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Offer new foods first.

Your child is most hungry at the beginning of a meal. Try roasted sweet potato fries or cook and mash them with a little milk. Try using coconut milk for a new flavor!



Primero, hágalos probar a sus hijos alimentos nuevos.

Los niños tienen más hambre normalmente al comienzo de la comida. Pruebe los bastones de camotes fritos o cocínelos y hágalos puré con un poco de leche. ¡Use leche de coco para lograr un nuevo sabor!



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program–EFNEP. The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law.

La educación FoodWise está financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición - EFNEP. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth