



CARROTS ZANAHORIAS



Carrots –
I tried it!
Zanahorias –
¡Las probé!

☐☐☐

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



Wisconsin Season July - October

Temporada de Wisconsin de julio a octubre



Store: Remove green tops and refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks.

Guarde: Quite los brotes verdes y guarde en el refrigerador en una bolsa de plástico por hasta 2 semanas.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Be a healthy role model. Your kids learn from watching you. Eat fruits and vegetables for meals and snacks and your kids will too.

¡Sea un modelo a seguir! Los niños aprenden observándole a usted. Coma frutas y verduras para meriendas y comidas, y verá que sus niños harán lo mismo.

Recipe

Try Italian Vegetable Casserole.
Recipe at Go.wisc.edu/fmrecipes

Receta

Pruebe el guisado de verduras a lo italiano. Vea la receta en Go.wisc.edu/sparecipes



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - 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. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth