

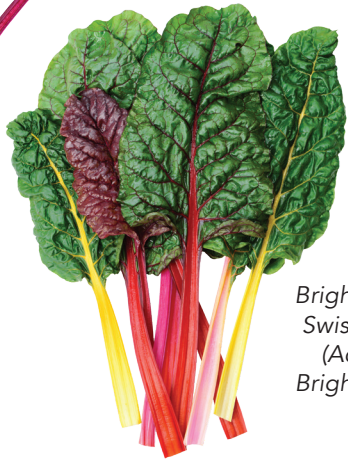


GREENS

VERDURAS DE HOJA VERDE



Beet greens
(Remolacha verde)



Bright Lights
Swiss Chard
(Acelgas
Bright Lights)



Spinach
(Espinacas)

Greens –
I tried it!
Verduras de
hoja verde –
¡Las probé!

☐☐☐

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



Wisconsin Season May - October

Temporada de Wisconsin de mayo a octubre



Store: Refrigerate in a plastic bag for up to 3-5 days.

Guarde: Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Build excitement to try new foods by using a Mystery Bag.

Place a few leaves of spinach or chard inside a small paper bag and allow your child to feel them without peaking. Ask your child to guess what is in the bag. Reveal the leaves and offer a taste.



Genere entusiasmo por probar nuevos alimentos utilizando una bolsa misteriosa. Coloque algunas hojas de espinaca o acelga dentro de una pequeña bolsa de papel y permita que su hijo las toquen sin mirarlas. Pídale a su hijo que adivine qué hay en la bolsa. Muestre las hojas y ofrézcale una muestra.

Recipe Fresh Fruity Spinach Salad: Go.wisc.edu/fmrecipes
Receta de ensalada de espinaca fresca y jugosa:
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