



La cosecha
del mes
en Wisconsin

AUMENTA tus SUPERPODERES



Las espinacas



Las acelgas

Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

Verduras de hojas verdes en casa!

Ensalada de fresas y espinacas aprobada por los niños

- Enjuague y coloque las espinacas en un tazón grande.
- Agregue fresas rebanadas y cualesquiera otras frutas, verduras, nueces o semillas.
- Mezcle con vinagreta de frambuesa o con su aderezo favorito.

Diversión en familia: Verduras de hojas verdes de superhéroe

Pruebe diferentes verduras "súper verdes" como espinacas, acelgas, col rizada (tipo kale), berzas (tipo collard greens), lechuga romana, berro, col china y hojas de mostaza. "Súper verde" se refiere a verduras de color verde oscuro que contienen cantidades adicionales de nutrientes claves como las vitaminas A y C, potasio y fibra dietética. Es importante comer con frecuencia estas verduras para crecer y mantenerse sanos. Pida a los niños que le den a cada verdura un nuevo nombre de superhéroe.

*Preparen juntos comidas y recuerdos.
Es una lección que los niños usarán toda la vida.*



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

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.