

CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS. VIVA MEJOR.

COSECHA DEL MES: COL, MOSTAZA Y NABO VERDE

www.qualitycareforchildren.org/farm-to-ece



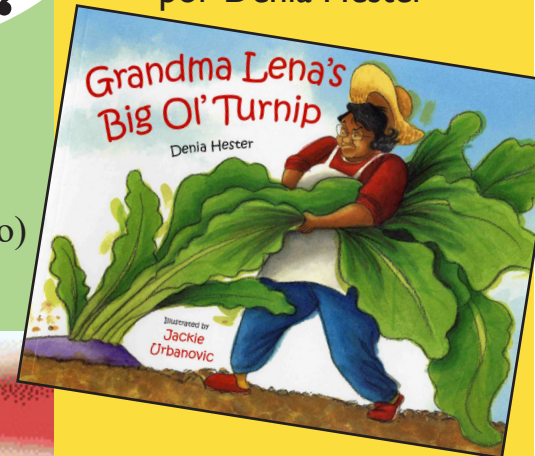
¿PORQUÉ LOS VEGETALES VERDES SON IMPORTANTE?

Los vegetales de hojas verde oscuro son buena fuente de fibra y muchas vitaminas (como las vitaminas A, C, K y ácido fólico) y minerales (como el hierro y el calcio)

¿PARA HACER! GEORGIA GROWN COLVERDE A LA BBQ

¿PARA LEER!

Grandma Lena's
Big Ol' Turnip
por Denia Hester



La Abuela Lena cuida bien los nabos que planta en su jardín. ¡Uno de los nabos creció tanto que la abuela no puede sacarlo del suelo! Incluso cuando el Abuelo, el Tío Izzy y el perro ayudan a la abuela a tirar y tirar, el gran nabo no se mueve.

Compra el libro aqui:
<https://amzn.to/2MDg7lz>

¿Quieres mas libros para leer? Revisa nuestra lista mensual de libros:

www.qualitycareforchildren.com/homgreens



GEORGIA
grown

Mira el video instructivo

www.youtube.com/watch?v=lcmbq-T1SVw