

CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS. VIVA MEJOR.
**COSECHA DEL MES:
LECHUGA**

www.qualitycareforchildren.org/farm-to-ece



**¿PORQUÉ LA
LECHUGA ES
IMPORTANTE?**

La Lechuga es una buena fuente de vitamina C, calcio, hierro y cobre. Los nutrientes más importantes en la lechuga son la vitamina A y el potasio.

¿PARA HACER!

ADEREZO CREMOSO DE HIERBAS

- 2 cdas de vinagre de vino blanco
- Ralladura de un limón
- 2 cdas de jugo de limón fresco
- ½ cdta de sal o al gusto
- 1 cda de cebollín, estragón y perejil picado
(¡podrían ser hierbas de su jardín!)
- 6 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 6 cdas de crema espesa
- 1 cda de mostaza Dijon

Preparación: agregar todos los ingredientes a un envase con tapa y batir hasta mezclar.



¿PARA LEER!

Lettuce!
por Diana Kizlauskas



¡LECHUGA! es una historia deliciosa sobre compartir. ¡La Buena suerte se desenfrena mientras Rabbit observa cómo su cosecha de lechuga crece y crece y CRECE!

¿Qué hará él con toda esa bendición tan frondosa? Vecinos chiflados lo ayudan a resolver su dilema.

Compra el libro aquí:
<https://amzn.to/2IK2p6v>

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

www.qualitycareforchildren.org/homlettuce