

COSECHA DEL MES DURAZNO

¡Sabroso
y Bueno
para ti!

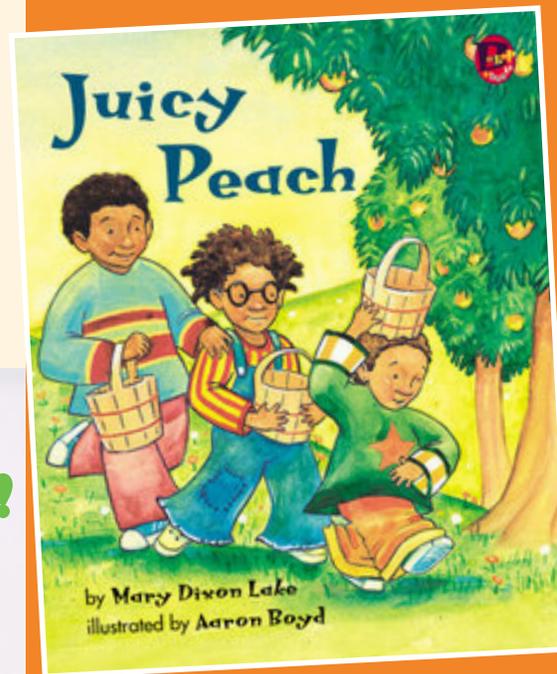


¿POR QUÉ DEBO COMER DURAZNOS FRESCOS?

Hay una tonelada de nutrientes en los duraznos. Son una gran fuente de vitamina C y vitamina A que ayudan a desarrollar huesos y ojos saludables. ¡Los duraznos también tienen mucha fibra, lo que ayuda a tu salud digestiva!

¡PARA LEER!

Juicy Peach
por Mary Dixon Lake



Tres niños encuentran, escogen y comen un perfecto y jugoso durazno.

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

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

www.qualitycareforchildren.org/hompeaches

¡PARA HACER! BATIDO DE DURAZNO

- 1 plátano mediano cortado en trozos
- 1 durazno mediano sin semilla y picado en rodajas
- 1 (6) oz de yogur bajo en grasa
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 1 taza de cubos de hielo pequeños

Combinar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora; mezclar de 1 a 2 minutos o hasta que esté suave y espumoso.

<https://lilluna.com/peach-smoothie/>