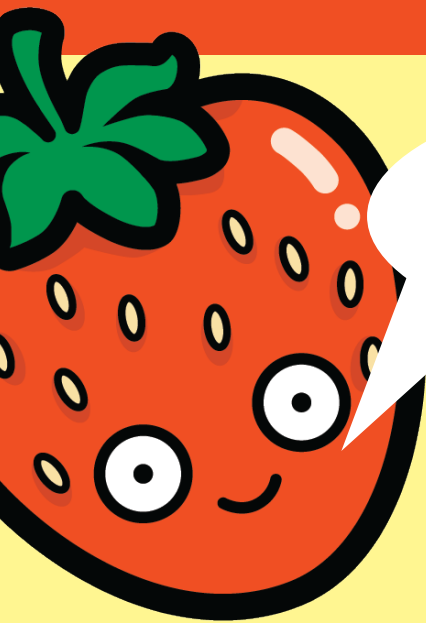


CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS. VIVA MEJOR.

COSECHA DEL MES:

FRESAS

www.qualitycareforchildren.org/farm-to-ece



¿PORQUÉ LAS FRESAS SON IMPORTANTES?

Las fresas probablemente son una de las frutas más saludables. Una porción de fresas tiene más vitamina C que una porción de naranjas y puede proporcionar la dosis diaria recomendada de vitamina C. También contiene hierro y otros minerales.

¿PARA LEER!

The Little Mouse, the Red Ripe Strawberry, and the Big Hungry Bear por Audrey and Don Wood



Publicado por primera vez en 1984 un libro ilustrado en el que el Ratoncito hará todo lo posible por salvar su fresa del Gran Oso Hambriento, inclusive si eso significa compartirla con el lector.

Compra el libro aquí:
amzn.to/2JGK1xR

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

www.qualitycareforchildren.org/homstrawberries

¿PARA HACER!

MINI PIZZA SALUDABLE DE FRUTAS

Ingredientes

4 tortillas integrales medianas
½ taza de yogur Greek natural
1 cdta de miel
½ cdta de extracto de vainilla
¾ de cda de jugo de naranja

Ingredientes extras

¼ de taza de fresas
¼ de taza de kiwi
¼ de taza de mandarinas, enlatadas en jugo
¼ de taza de moras
¼ de taza de uvas verdes

Preparación

1. Con un corta galletas pequeño o un vaso de vidrio cortar círculos en las tortillas. Dejar de lado.
2. En un envase pequeño mezclar bien el yogur, la miel, la vainilla y el jugo de naranja hasta que estén completamente mezclados. Cortar las fresas en rebanadas; pelar y picar el kiwi en rodajas; escurrir el jugo de las mandarinas y cortarlas en trozos más pequeños; cortar las moras y las uvas en cuartos.
3. Untar las tortillas con la mezcla de yogur y cubrir con las frutas.

www.superhealthykids.com/recipes/healthy-fruit-pizza-minis/

