

SFE Newsletter

Putting Child Nutrition First



¡Esta es la temporada de las fresas!

¿Sabías que las fresas son las primeras en madurar durante esta temporada? ¡Es el momento perfecto para empezar a comer estas frutas frescas, ya que tienen varios nutrientes y vitaminas para mantener nuestro cuerpo sano!



NUTRITION Corner

Líquido de Yogur de Fresa

- 1/2 taza jugo de pina sin azucar
- 3/4 taza Yogur bajo en grasa
- 1-1/2 taza fresas congeladas sin azucar
- 1 cucharadita azucar granulada

Agregue los ingredientes, en el orden indicado, pónganlos en la licuadora. Mezcle a velocidad media para obtener una consistencia espesa y suave. Vierte en taza y DISFRUTE!

RECIPE



* Datos divertidos de la fresa *

- ✓ Excelente para los ojos ayuda a evitar cualquier degeneración a medida que envejecemos
- ✓ Tiene 150% de requerimiento diario de vitamina C para mantener su sistema inmunológico saludable
- ✓ Los antioxidantes mantienen su cerebro funcionando correctamente
- ✓ Aumenta la movilidad de las articulaciones para mantenerte agradable y miembro
- ✓ Previene la degeneración del tejido muscular

¿Puedes descifrar estas frutas?

Srabrwerty	Alep	Pecha	Paieplepn
Chyrer	Grpea	Pmul	Kiiw