

Para comer frutas y vegetales todo el año agregue congelados y enlatados.

Para la salud:

- Los enlatados y los congelados son tan buenos para usted como los vegetales y las frutas frescas porque el valor nutritivo se conserva en el procesado.
- Escoja fruta empacada al natural no en almíbar.
- Escoja vegetales empacados sin sal y sazónelos al gusto.

Para ahorrar:

- Cuestan menos que los vegetales y las frutas frescas.

Son convenientes:

- Hay en todas las estaciones
- Hay mucha variedad
- Son fáciles de almacenar
- Siempre están lavados y cortados--listos para hacer la receta que prefiera.



¡Consuma por lo menos cinco frutas y verduras al día!

5



Utilice congelados y enlatados en:

Vegetales:

- Chile
- Sopas y estofados
- Stir Fry

Tomates para la salsa
Frijoles negros y maíz para condimentar un plato mejicano.

Frutas:

- Batidos
- Parfaits de yogur
- Yogur natural
- Ensalada de frutas
- Cereal
- Stir fry (piña)

¡O utilícelos como entremés!

