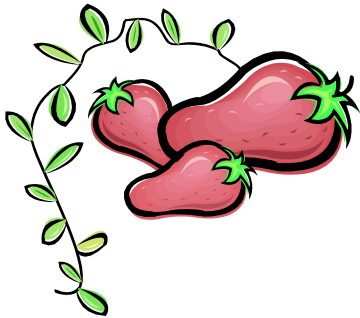


Come Fresas Frescas

en Junio



¡Fresas son umm, umm...buena!

- _ Fresas le proveen con más de 93% de su necesidad diario para Vitamina C. ¡También, son buena origen de fibra!
- _ Fresas frescas son buena cuando se come sola o con yogur baja en grasa o sin grasa.
- _ Para guardar sus frescas fresas cubrir sueltos y amanecerlas en el refrigerador.
- _ Siempre lavarlas con agua fresca antes de comer.
- _ Trata de comprar fresas frescas del mercado de su granjero local este verano. Basta apoyar sus granjeros locales, pero es probable que el sabor será mejor que las más bayas que puede comprar en el supermercado.