

FALL into Good Health!

Fall fruits and vegetables are inexpensive, picked at peak freshness, and packed with vitamins, minerals, and fiber for good health!



Apples



Pears



Cranberries



Squash



Brussels
Sprouts



Cauliflower

How to enjoy fall vegetables:

- Roast or bake.
- Add to salads.
- Power up your morning with oatmeal.
- Make your own applesauce.
- Make a soup.
- Use when baking.
- Add to your favorite dishes.
- Eat raw for an easy snack.

¡Entra en otoño y goza de buena salud!

Las frutas y verduras de otoño son económicas, se recolectan en su punto óptimo de frescura y están repletas de vitaminas, minerales y fibra para una buena salud.



Manzanas



Peras



Arandanos



Calabaza



Coles de Bruselas



Coliflor

Cómo disfrutar de las verduras de otoño:

- Asar o hornear.
- Añadir a las ensaladas.
- Llena de energía tu mañana con avena.
- Prepara tu propia compota de manzana.
- Prepara una sopa.
- Úselo al hornear.
- Añádelo a tus platos favoritos.
- Consumir crudo para un tentempié fácil.