

Grab Some Oranges



Oranges are the Harvest of the Month! Add oranges to your favorite family meals:

- Add orange slices to flavor your glass of water
- Blend orange slices into your favorite smoothie
- Dip peeled orange segments into dark chocolate for a delicious treat

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

- Select** – Choose firm fruits that are heavy for their size with no mold or spongy spots.
- Store** – Keep at room temperature or refrigerate up to two weeks.
- Prepare** – Simply peel, separate into sections, and enjoy.

Did you know?

- Oranges are high in Vitamin C, which helps to support your immune system.
- There are more than 600 different varieties of oranges.



**Harvest of
the Month**

Coge unas Naranjas



Seleccione- Elija frutas firmes que sean pesadas para su tamaño sin mohos ni manchas esponjosas.

Almacene- Mantenga a temperatura ambiente o refrigere hasta por dos semanas.

Prepare- Simplemente pele, separe en secciones y disfrute.

¡ Las naranjas son la cosecha del mes! Agregue naranjas a sus comidas familiares favoritas:

- Agrega rodajas de naranja para darle sabor a tu vaso de agua.
- Mezcle rodajas de naranja en su batido favorito.
- Sumerja los gajos de naranja pelados en chocolate negro para un delicioso manjar.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida

¿Sabía usted?

Las naranjas tienen un alto contenido de vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Hay más de 600 variedades diferentes de naranjas.



**La cosecha
del mes**



Oranges: Quick & Easy

- Add orange slices to flavor your glass of water.
- Blend orange slices into your favorite smoothie.
- Dip peeled orange segments into dark chocolate for a delicious treat.



Harvest of
the Month



Monroe County
Nutrition
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"



Naranjas: Rápido y Fácil

- Elija frutas firmes que sean pesadas para su tamaño sin moho ni manchas esponjosas.
- Mantenga a temperatura ambiente o refrigere hasta por dos semanas.
- Simplemente pele, separe en secciones y disfrute.



La cosecha
del mes



Monroe County
Nutrition
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"