

GRAB
your
GREENS



Greens are the Harvest of the Month!

Add greens to your favorite family meals:

- Add fresh spinach to your smoothie.
- Use fresh or frozen spinach in lasagna, casseroles, or soups.
- Saute Swiss chard with garlic and add to eggs or top a pizza.

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

Did you know?

"Super green" refers to dark green vegetables that contain extra amounts of key nutrients like vitamins A and C, potassium, and dietary fiber. These dark green vegetables are important to eat often to grow and stay healthy. Try a variety of "super green" vegetables including spinach, Swiss chard, kale, collard greens, romaine lettuce, watercress, bok choy, and mustard greens.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIharvestoftheMonth

AUMENTA tus SUPERPODERES



¡Las verduras de hojas verdes son la cosecha del mes!

Agregue verduras de hojas verdes a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue espinacas frescas a su batido.
- Use espinacas frescas o congeladas en lasaña, guisados o sopas.
- Saltee acelgas con ajo y agregue a huevos o a una pizza.

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

Seleccione – Busque verduras de hojas verdes que tengan un color verde oscuro y tengan hojas crujientes.

Guarde – Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

Prepare – Enjuague, parta o pique las hojas.

¿Sabía usted?

“Súper verde” se refiere a verduras de color verde oscuro que contienen cantidades adicionales de nutrientes claves como las vitaminas A y C, potasio y fibra dietética. Es importante comer con frecuencia estas verduras para crecer y mantenerse sanos. Pruebe diversas verduras “súper verdes” como espinacas, acelgas, col rizada (tipo kale), berzas (tipo collard greens), lechuga romana, berro, col china y hojas de mostaza.



iNutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WlHarvestoftheMonth



Wisconsin

harvest
of the month

GREENS: QUICK & EASY

- Add fresh spinach to your smoothie
- Use fresh or frozen spinach in lasagna, casseroles, or soups
- Saute Swiss chard with garlic and add to eggs or top a pizza



**FOOD
WISE**

Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



**La cosecha
del mes**
en Wisconsin

VERDURAS DE HOJAS VERDES: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue espinacas frescas a su batido
- Use espinacas frescas o congeladas en lasaña, guisados o sopas
- Saltee acelgas con ajo y agregue a huevos o a una pizza



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.