

# Lista del Mes Nacional de las Frutas y Verduras

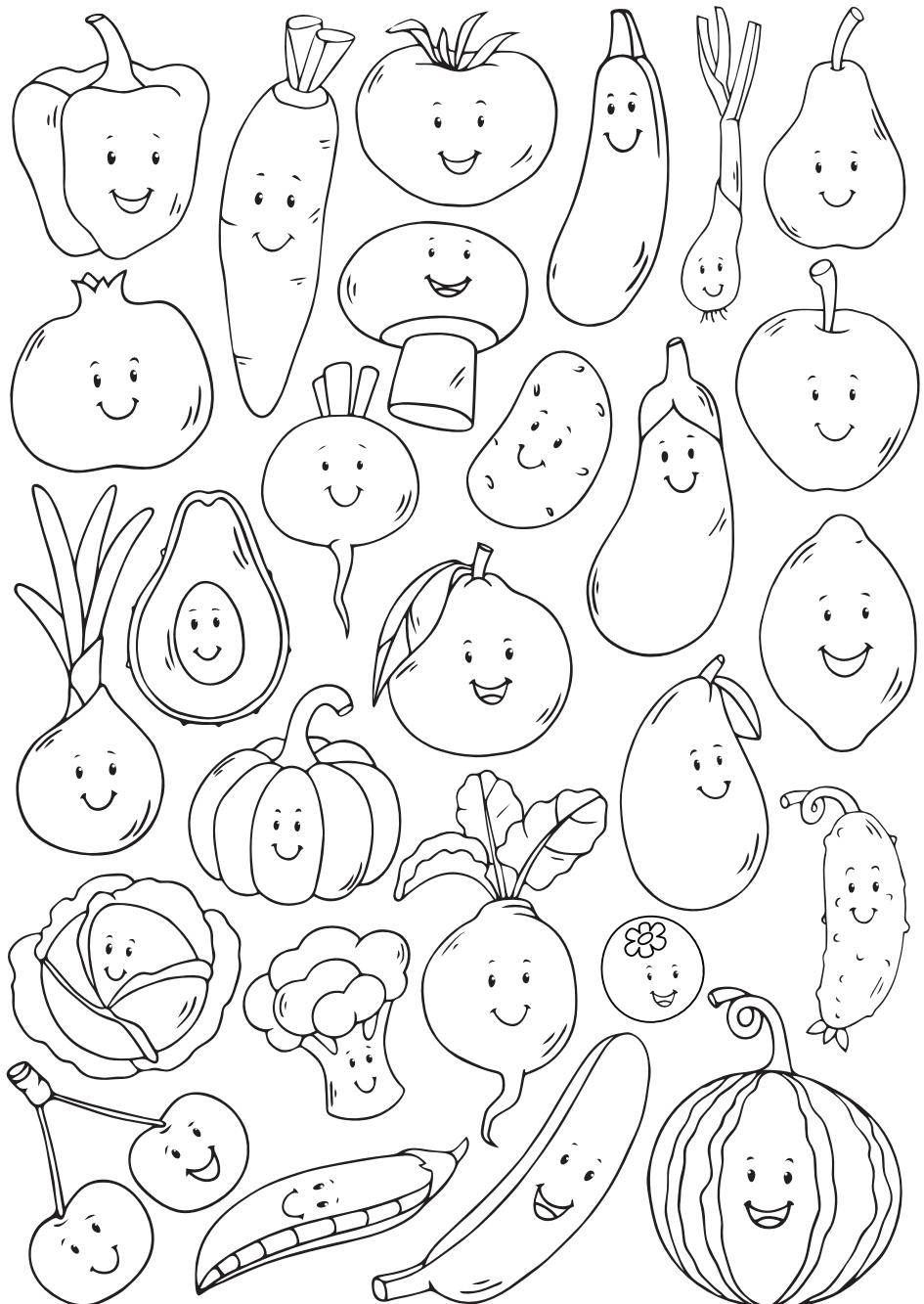
- Pruebe una fruta nueva
- Pruebe un vegetal nuevo
- Disfruta de frutas y verduras de temporada
- Plante un jardín de vegetales
- Pruebe una comida sin carne
- Disfrute un batido de frutas
- Prepare un plato colorido
- Prepare verduras asadas
- Pruebe frutas asadas
- Disfrute ensalada de frutas
- Prepare un omelette de vegetales
- Agregue frutas de baya a su cereal, avena, o yogur
- Refresque su agua con frutas
- Prepare un plato de vegetales y frutas para los días de juego
- Elija frutas congeladas, enlatadas o secas
- Pruebe un dip de verduras casera
- Prepare bolis de fruta
- Prepara un picnic lleno de frutas y vegetales
- Prepare frutas y vegetales para llevar
- Planifique sus comidas con tiempo y haga una lista de compras - no olvide las frutas y los vegetales!
- Involucre a la familia entera cuando haga compras de frutas y vegetales
- Prepare la mitad de su plato de frutas y vegetales
- Prepararle un plato de frutas y vegetales a su amistad
- Prepare y congele una sopa de vegetales para comidas rápidas
- Pruebe las verduras al vapor como acompañamiento
- Aprenda cómo guardar sus frutas y vegetales para prevenir el desperdicio de comida
- Prepare sus frutas y vegetales de una manera divertida de comer - sea creativo(a)!
- Use condimentos para condimentar verduras y frutas!
- Solicite programas de asistencia alimentaria si necesita ayuda para tener acceso a frutas y verduras
- Colorea la imagen de frutas y verduras en la parte posterior



SEPTEMBER IS NATIONAL  
**FRUITS & VEGGIES**  
MONTH #NFVM2024 #haveplant



ALABAMA  
PUBLIC  
HEALTH



Cada vez que comas,  
come una planta