



# ¡Feliz día de acción de gracias!

Estas vacaciones (¡y todos los días!) Incluyen más frutas y verduras en su dieta.

## ¿POR QUÉ?

Las frutas y verduras contienen ...



Vitaminas y minerales que nos ayudan a mantenernos saludables.



Fibra que nos ayuda a mantenernos llenos y favorece la digestión y la salud del corazón.



Nutrientes para ayudar a nuestro cuerpo a combatir las enfermedades.

## ¿CÓMO?



Trate de comer cinco porciones de frutas y verduras al día.



¡Come el arcoíris! Cuanta más variedad de colores, mejor.










Fresco es lo mejor, pero enlatado, congelado y seco también son geniales.





# Tazas de verduras de pavo

Lo que necesitarás:

-  Cuerpo de pavo de papel (incluido)
-  Cinta o pegamento
-  Taza pequeña
-  1-2 pimientos morrones rojos o anaranjados
-  3-4 zanahorias baby
-  Cualquier otra verdura que le guste
-  Aderezo ranch, hummus u otra salsa para mojar (opcional)

Instrucciones:

1. Corte con cuidado las plantillas de cuerpo de pavo (incluidas).
2. Lavar y cortar los pimientos morrones en tiras finas y largas.
3. Ensamble el pavo pegando con cinta adhesiva o pegando el cuerpo de papel en el exterior de la taza.
4. (Opcional) Ponga un poco de aderezo ranch, hummus u otra salsa para mojar en el fondo de la taza.
5. Coloque los pimientos y las zanahorias en la taza para que parezcan las plumas de la cola.
6. ¡Disfruta!

