

Añada una variedad de vegetales:

Verdes

- Col rizada
- Edamame
- Judías verdes
- Pepino
- Espárragos
- Brócoli
- Espinaca
- Kiwi
- Calabacín

Morados

- Zanahorias moradas
- Col rizada morada
- Repollo morado
- Berenjena
- Moras
- Ciruelas
- Uvas moradas
- Higos
- Patatas moradas

Rojos

- Manzanas rojas
- Frambuesas
- Tomates
- Fresas
- Cerezas
- Uvas rojas

Su actividad de bienestar

Ponga color a su plato

Agregue más color a su plato esta semana eligiendo una variedad más amplia de frutas y verduras.