

FALL into Good Health

with in-season fruits & veggies!

Fall fruits and vegetables are inexpensive, picked at peak freshness, and packed with vitamins, mineral, and fiber for good health!



Apples



Pears



Cranberries



Squash



Brussels
Sprouts



Cauliflower

USES:

- ROAST OR BAKE
- ADD TO SALADS
- POWER UP YOUR MORNING OATMEAL
- MAKE YOUR OWN APPLESAUCE
- MAKE A SOUP
- USE WHEN BAKING
- ADD TO YOUR FAVORITE DISHES
- EAT RAW FOR AN EASY SNACK

CAÍDA en Buena Salud

con frutas y verduras en temporada!

Las frutas y verduras de otoño son baratas, recogidas en la máxima frescura y llenas de vitaminas, minerales y fibra para una buena salud.



Manzanas



Peras



Arándanos



Calabaza



Coles de
Bruselas



Coliflor

USAR:

- ASAR O HORNEAR
- AGREGAR A ENSALADAS
- POTENCIAR SU AVENA DE LA MAÑANA
- HAZ SU PROPIA COMPOTA DE MANZANA
- HACER UNA SOPA
- UTILICE AL HORNEAR
- AGREGAR A SUS PLATOS FAVORITOS
- SÉMOSO CRUDO PARA UN APERITIVO FÁCIL

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP).
Creado por Amanda Koss, estudiante de UConn Dietetics.
Esta institución es una igualdad de oportunidades.