



I N D I A N A W I C

Cortar Frutas y verduras

<p>Pruebe algo nuevo</p>	<p>¿Sabía que...?</p>	<p>→ Combinelos ←</p>	<p>¡Colores! ¡Colores! ¡Colores!</p>
<p>Granada</p>  <p>Corte esta fruta dulce en secciones y disfrute del jugo y las semillas.</p>	<p>Coliflor</p>  <p>La coliflor tiene un alto contenido de fibras y puede comerse cruda o cocida.</p>	<p>Ejotes</p>  <p>Los ejotes y el maíz son un maravilloso acompañamiento</p>	<p>Banana</p>  <p>Las bananas son una botana ideal para cualquier momento del día. Las bananas verdes se ponen amarillas al madurar.</p>
<p>Mango</p>  <p>Esta fruta dulce es muy refrescante para los días calurosos de verano.</p>	<p>Naranja</p>  <p>Las naranjas contienen vitamina C que, junto con el hierro, fortifica la sangre.</p>	<p>Arándanos</p>  <p>Mezcle arándanos, frambuesas y leche para disfrutar de un batido sano y delicioso.</p>	<p>Melón</p>  <p>Los melones vienen en diversos colores. Pruebe la sandía, el melón rocío de miel y los cantalupos.</p>
<p>Berenjena</p>  <p>Las berenjenas pueden hornearse y servirse como plato principal.</p>	<p>Aguacate</p>  <p>Los aguacates contienen una grasa que es muy saludable para el corazón.</p>	<p>Manzana</p>  <p>¡Prepare una divertida y nutritiva botana con manzanas y manteca de cacahuete.</p>	<p>Pimiento (verde)</p>  <p>Los pimientos vienen de varios colores: verde, rojo y amarillo.</p>

“Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedora”