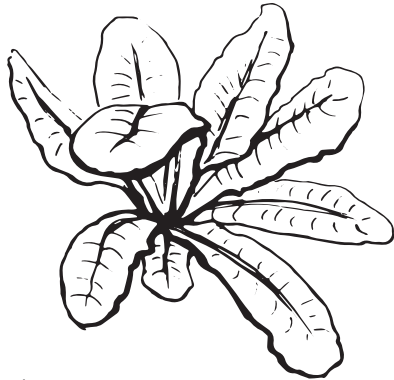


*Harvest of the Month*

# VERDURAS DE HOJA VERDE



## SABÍAS QUE -

La espinaca es una excelente fuente de vitaminas A, C y K, ácido fólico, potasio y fibra. Como la espinaca tiene un 91% de agua, la espinaca cocida contiene aún más de estos nutrientes.

*Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

*Farm to School*  
NEBRASKA



**NEBRASKA**  
DEPARTMENT OF EDUCATION