



berry picking days

Enjoy fresh blueberries, strawberries, raspberries and blackberries.

These little berries are packed with nutrition - Vitamin C, fiber, potassium, antioxidants!

Berries are also low in calories.

1 cup of berries has 40 to 80 calories. Whereas, a candy bar has 250 calories.

Snack on a bowl of berries.

Berry easy! Berry good!



a recoger bayas

Disfrute arándanos, fresas, frambuesas y moras frescas.

¡Estas pequeñas bayas están llenas de nutritivo - Vitamina C, fibra, potasio y antioxidantes!

Las bayas tienen pocas calorías.

1 taza de bayas tiene de 40 a 80 calorías. En cambio, una barra de chocolate tiene 250 calorías.

Meriende con un plato de bayas.

¡Vaya qué fácil! ¡Vaya qué rico!

