



spaghetti with whole grain pasta

switch to whole grains

Give yourself and those you love the goodness of whole grains!

Start slow!

Use ½ brown rice and ½ white rice.
Try ½ whole grain pasta and ½ white pasta.

Add more whole grains as your family starts to enjoy their flavor.



white pasta



spaguetis integrales

cambia y usa cereales integrales

Haga que usted y sus seres queridos disfruten de la bondad de los granos integrales.

¡Comienza de a poco!

Usa mitad de arroz integral y mitad de arroz blanco. Prueba con mitad de pasta integral y mitad de pasta blanca.

Agrega más cereales integrales a medida que tu familia comience a disfrutar de su sabor.



pasta blanca