nubites™

nutrition tips for today's families

No. 440

waste less

Eat foods with a short shelf life first - like berries and spinach!

Make a smoothie. Blend together 1 cup fresh berries and 1 cup vanilla yogurt. Add other flavors such as ½ banana or ½ cup fresh spinach.

Make a spinach salad. Add strawberries, blueberries or raspberries!

Top whole wheat toast with smashed avocado, spinach and sliced berries.

nutrition matters® nutrition education that matters

© **Nutrition Matters, Inc.** All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

nubites™

nutrition tips for today's families

No. 440

en Español

desperdicia menos

Come primero los alimentos que se pueden conservar por poco tiempo - ¡como frutos del bosque y espinacas!

Prepara un batido. Mezcla 1 taza de frutos rojos frescos con 1 taza de yogur de vainilla. Añade otros sabores como ½ banana, o ½ taza de espinaca frescas.

Haz una ensalada de espinacas. ¡Añade fresas, arándanos o frambuesas!

Unta una tostada de trigo integral con aguacate pisado. Añade espinaca y rodajas de fresa.

nutrition matters® nutrition education that matters

© **Nutrition Matters, Inc.** All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.