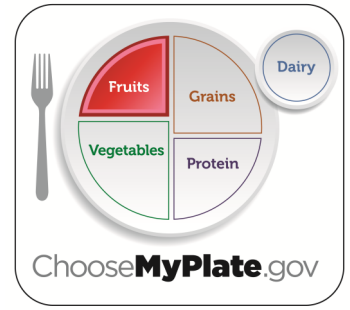
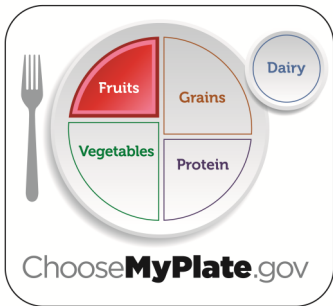


Raisins/Uvas Pasas

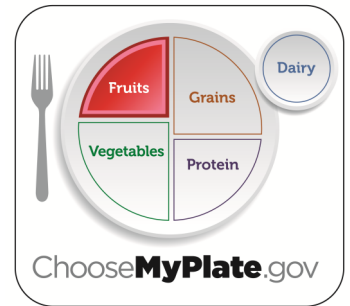


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕

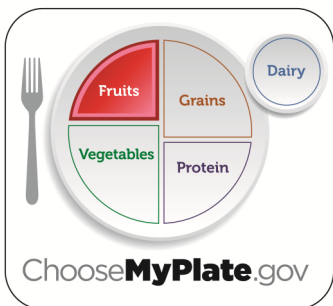


Raisins/Uvas Pasas

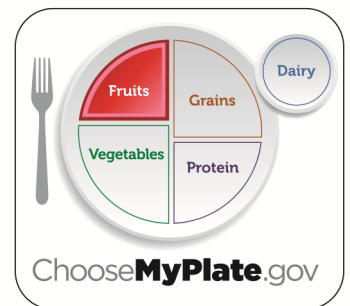


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕



Raisins/Uvas Pasas



Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

- Add raisins or your favorite dried fruit to a bowl of oatmeal for a natural sweetener. Add peanut butter or your favorite unsalted nut or seed for extra protein and flavor.

- Toss raisins with thinly sliced celery, sliced apple, your favorite nut (chopped), your favorite vinaigrette, and kale (thinly sliced or baby kale) or your favorite green for a delicious salad.

- Prepare your own snack mix by combining whole-grain cereal, raisins, and unsalted seeds or nuts.

✂

- Add raisins or your favorite dried fruit to a bowl of oatmeal for a natural sweetener. Add peanut butter or your favorite unsalted nut or seed for extra protein and flavor.

- Toss raisins with thinly sliced celery, sliced apple, your favorite nut (chopped), your favorite vinaigrette, and kale (thinly sliced or baby kale) or your favorite green for a delicious salad.

- Prepare your own snack mix by combining whole-grain cereal, raisins, and unsalted seeds or nuts.

✂

- Add raisins or your favorite dried fruit to a bowl of oatmeal for a natural sweetener. Add peanut butter or your favorite unsalted nut or seed for extra protein and flavor.

- Toss raisins with thinly sliced celery, sliced apple, your favorite nut (chopped), your favorite vinaigrette, and kale (thinly sliced or baby kale) or your favorite green for a delicious salad.

- Prepare your own snack mix by combining whole-grain cereal, raisins, and unsalted seeds or nuts.

- Añadir las pasas o otros frutos secos a una avena para endulzar. Agregue mantequilla de maní o otra mantequilla de nuez sin sal o de semilla para proteína adicional y sabor.

- Mezclar las pasas con apio picado, rodajas de manzana, su nuez o semilla favorito (picados), su vinagreta favorita y col rizada (kale finamente picada) u otro lechuga para una deliciosa ensalada.

- Prepare su propia mezcla de snack combinando un cereales integral, las uvas pasas y semillas sin sal o nueces.

- Añadir las pasas o otros frutos secos a una avena para endulzar. Agregue mantequilla de maní o otra mantequilla de nuez sin sal o de semilla para proteína adicional y sabor.

- Mezclar las pasas con apio picado, rodajas de manzana, su nuez o semilla favorito (picados), su vinagreta favorita y col rizada (kale finamente picada) u otro lechuga para una deliciosa ensalada.

- Prepare su propia mezcla de snack combinando un cereales integral, las uvas pasas y semillas sin sal o nueces.

- Añadir las pasas o otros frutos secos a una avena para endulzar. Agregue mantequilla de maní o otra mantequilla de nuez sin sal o de semilla para proteína adicional y sabor.

- Mezclar las pasas con apio picado, rodajas de manzana, su nuez o semilla favorito (picados), su vinagreta favorita y col rizada (kale finamente picada) u otro lechuga para una deliciosa ensalada.

- Prepare su propia mezcla de snack combinando un cereales integral, las uvas pasas y semillas sin sal o nueces.