

COSECHA DEL MES SANDÍAS

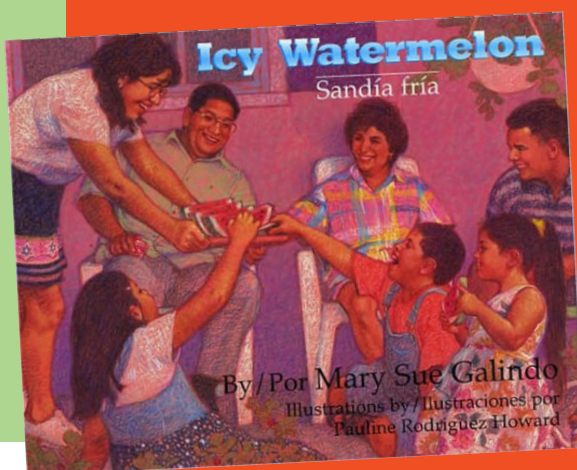


¿POR QUÉ DEBERÍA COMER SANDÍA FRESCA?

Las sandías son en su mayoría agua, aproximadamente 92%, pero esta refrescante fruta está llena de nutrientes. Cada bocado jugoso tiene niveles significativos de vitamina A que es bueno para la vista, y B6 que aumenta el poder del cerebro.

¡PARA LEER!

Sandía Fría
por Mary Sue Galindo



PALETAS DE FRESA Y SANDÍA

3 tazas colmadas de sandía en cubos
1 taza colmada de fresas (frescas o congeladas)

Ralladura y jugo de 1 limón

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora y haga puré hasta que esté completamente suave.
- Verter en moldes de paleta o en bandejas de hielo y congelar por 3-4 horas o hasta que esté sólido.
- ¡Retirar del molde y disfrutar!

www.onelovelylife.com/strawberry-watermelon-popsicles/print/22063/

Hugo, María, y Sarita disfrutaban pasar tiempo con sus abuelos. Cuando el abuelo comienza a recordar a su propio padre, y sobre las sandías que cultivaron hace mucho tiempo, los tres jóvenes reconocen otra curiosa adivinanza en la narración.

Compra el libro aquí:
<https://amzn.to/2WhQmNb>

¿Quieres más libros para leer?
Revisa nuestra lista mensual de libros:

www.qualitycareforchildren.org/homwatermelon2020