

# EAT MORE COLOR

# COMAMOS MAS COLOR

# Kōlaplok am mōñā, mōñā ko RŌKŌLARLAR

## TOMATOES

- add into a salad
- try with grilled cheese

## TOMATES

- Agréguelos a su ensalada
- Pruebelo asado a la parrilla o con su comida

## TŌMATO

- kobaik ibben salad
- kajjeoñe ibben grilled cheese

## CARROTS

- add your favorite dip for a healthy snack
- try roasted with olive oil and pepper

## ZANAHORIAS

- Son ricas rayadas o como una botana saludable
- Pruébelas licuadas, en sus caldos o como jugo

## CARROT

- kobaik ibben dip eo enno ibbam ñan kōmman bwen òne kōmaolal eo kijōme
- kajjeoñ kōmate ibben olive oil im pepa

## BANANAS

- add peanut butter for a delicious snack
- try in a smoothie

## PLATANOS

- Congele plátanos para una botana saludable
- Esta sabroso con yogur o en su licuado

## BANANA

- kobaik pinōt bōta ñan kōmaolal
- kajjeoñe ibben smoothie

## CUCUMBERS

- add into a salad
- try with avocado toast and hummus

## PEPINOS

- Agreguelo rebanado en su sándwiches
- Pepinos rellenos de ensalada de atún ofrecen una alternativa deliciosa

## CUCUMBER

- kobaik ibben salad
- kajjeoñe ibben avocado im hummus

## BLUEBERRIES

- add to cereal or granola
- try in a bowl as a snack

## ARÁNDANOS O

## BLUEBERRIES

- Agréguelos a su ensalada o avena
- Pruebelo como una botana saludable

## BLUEBERRY

- kobaik ibben cereal ak granola
- likit ilo bowl im kōmaolal kake

The best way to get all the vitamins, minerals and nutrients you need is to eat a variety of colorful fruits and veggies!

La mejor manera de recibir todas las vitaminas, minerales y nutrientes que usted necesita es comiendo una variedad de coloridos vegetales y frutas

Wāwein eo emmantata ñan bōke aolep vitamin, mineral im òn ko kowj aikuji, ej bwe kwōn mōñā jen leen wōjke im vegetable ko rōkōlarlar!



## Kōlaplok am mōñā, mōñā ko rōkōlarlar

Wāwein eo emmantata  
ñan bōke aolep vitamin,  
mineral im ōn ko kwoj  
aikuji, ej bwe kwōn mōñā  
jen leen wōjke im  
vegetable ko rōkōlarlar!

## Comamos mas color

La mejor manera de  
recibir todas las  
vitaminas, minerales y  
nutrientes que usted  
necesita es comiendo  
una variedad de  
coloridos vegetales  
y frutas!

## Eat more color

The best way to get all  
the vitamins, minerals,  
and nutrients you need is  
to eat a variety of colorful  
fruits and veggies!

Naturalmente **bajo** en contenido de sodio

Naturally **low** in sodium