

**Huevos**



Mayo es el mes Nacional del Huevo! Celebremos los beneficios saludables del huevo delicioso y nutritivo! Los huevos contienen la más alta calidad de proteína que se puede comprar, además de muchas vitaminas y minerales esenciales. Las yemas de huevo son uno de los pocos alimentos que naturalmente contienen vitamina D. Probar revueltos, fritos, hervidos o en una tortilla deliciosa llena de vegetales de colores!

**Frijoles**  
**Frescos**



Frijoles frescos se clasifican en dos categorías: frijoles de la vaina y frijoles de concha. Frijoles verdes son una buena fuente de fibra y vitaminas C, K y A y son los más populares en los Estados Unidos. Es posible que no lo sepa pero las habas y los frijoles de soya también son conocidos como frijoles frescos. Ambos están llenos de vitaminas, proteínas y fibra. Los frijoles son una gran manera de añadir color, vitaminas, minerales y fibra para cualquier comida incluyendo ensaladas y sopas.