

APPLES

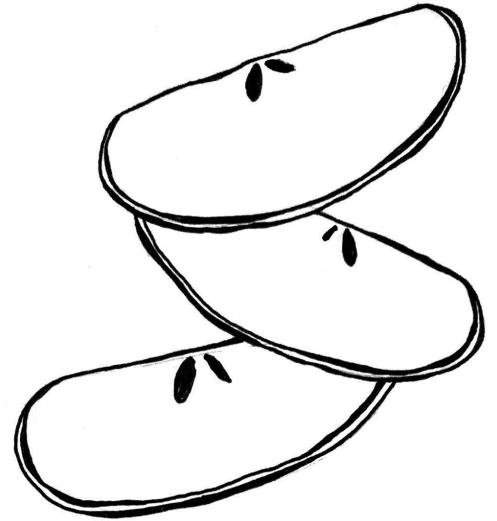
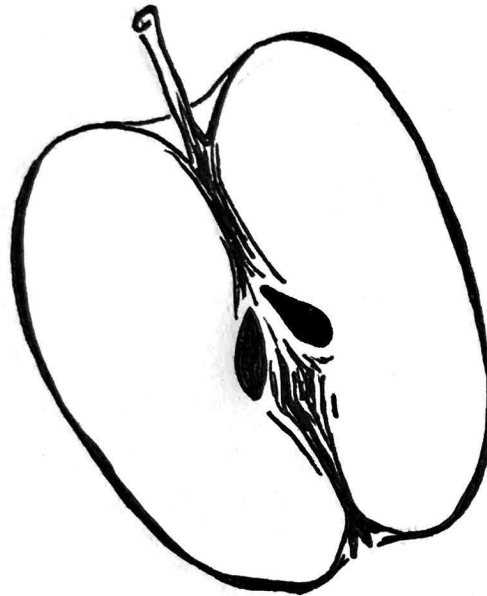
FARM to SCHOOL

HARVEST
OF THE MONTH

COSECHA
DEL MES

LAS MANZANAS

Apples aren't just a Fall staple in New York - this local fruit is a great healthy option for a sweet dish! Apples are an excellent part of a healthy diet by providing fiber, vitamin C, potassium, and other nutrients. Add them to a salad, sandwich, or on top of your breakfast bowl of yogurt or oatmeal!



Las manzanas no son solo un alimento principal de otoño en Nueva York: ¡esta fruta local es una excelente opción saludable para un plato dulce! Las manzanas son una porción excelente de una dieta saludable porque proporcionan fibra, vitamina C, potasio y otros nutrientes. ¡Puedes agregarlas a una ensalada, sándwich o encima de un tazón de desayuno de yogurt o avena!

