

Espinacas FÁCILES

El día de las espinacas es el 26 de marzo. Esta poderosa verdura de hoja verde favorece la salud de los ojos, el corazón, los músculos y el cerebro. Una taza aporta el 181% de las necesidades de vitamina K. Añada las hojas lavadas a las ensaladas o pruebe esta sencilla receta:

- Espinacas frescas (bien lavadas)
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- Zumo de limón



Calentar una cucharadita de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Añadir el ajo picado y rehogar durante menos de 1 minuto, añadir las espinacas y una pizca de sal. Remover bien y cubrir con una tapa, removiendo de vez en cuando, hasta que las espinacas estén marchitas (unos 3 minutos). Retirar y servir inmediatamente con un chorrito de zumo de limón y salpimentar.

Música PARA NUESTROS OÍDOS

Marzo es el Mes de la Música en nuestras Escuelas. ¿Por qué la música es tan importante como aprender a leer, escribir y hacer cuentas? ¿Sabía que [los estudios demuestran](#) que tocar un instrumento:

- Hace que los niños lean mejor
- Mejora la motricidad fina
- Mejora los resultados de los adolescentes en matemáticas
- Mejora los índices de asistencia escolar



"Un solo acto de bondad echa raíces en todas direcciones, y las raíces brotan y hacen nuevos árboles. La mayor obra que la amabilidad hace a los demás es que los hace amables a ellos mismos".

-Amelia Earhart, pionera de la aviación y escritora estadounidense (1897-1937)



For info on The FruitGuys' Farm-to-School program, contact customer service:
650-243-5722 • fruitguysfarmtoschool.com

