

Món Rau Bina DỄ LÀM

Ngày của rau bina là ngày 26 tháng 3. Loại rau lá xanh mạnh mẽ này hỗ trợ mắt, tim, cơ và não khỏe mạnh. Một cốc rau ép đáp ứng tới 181% nhu cầu vitamin K của bạn! Thêm chút lá rau đã rửa sạch vào món salad hoặc thử công thức đơn giản này:

- Rau bina (đã rửa sạch)
- Dầu ô liu
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- Nước cốt chanh



Làm nóng một thìa cà phê dầu ô liu trong chảo trên bếp lửa nhỏ tới vừa. Cho tỏi băm nhỏ vào xào trong gần 1 phút, rồi thêm rau bina và một chút muối. Đảo đều và đậy nắp chảo, thỉnh thoảng đảo đều rau cho đến khi chín (khoảng 3 phút). Lấy ra và dùng ngay với một chút nước cốt chanh và muối tiêu.

Âm Nhạc TỐT CHO CHÚNG TA

Tháng Ba là Tháng Âm Nhạc trong Trường Học. Tại sao âm nhạc lại quan trọng như học đọc, học viết và làm toán? Bạn có biết [các nghiên cứu cho thấy](#) chơi một nhạc cụ:

- Giúp trẻ đọc tốt hơn
- Cải thiện kỹ năng vận động
- Cải thiện điểm toán của thanh thiếu niên
- Cải thiện tỷ lệ đi học



"Một hành động tử tế sẽ đâm rễ lan tỏa mọi hướng, và rễ mọc lên sẽ tạo thành cây mới. Điều vĩ đại nhất mà lòng tốt mang lại cho người khác là khiến họ trở nên tử tế theo."

-Amelia Earhart, Nhà Tiên Phong Ngành Hàng Không Hoa Kỳ & Nhà Văn (1897-1937)



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

