

COSECHA

{del mes}



ESPINACA

Datos Rápidos

- ✓ La espinaca está llena de hierro, vitamina A, vitamina C y calcio. Además, la espinaca es un cultivo de estación fría, lo que significa que prefiere temperaturas más frías.
- ✓ Durante mucho tiempo se ha pensado que la espinaca está vinculada a la prosperidad. ¡Come espinacas y aumenta tus posibilidades de ganar más dinero!
- ✓ Sólo media taza de espinacas crudas cuenta como una de las cinco porciones de frutas y verduras que debes comer al día. Trata de agregar espinacas a los sánduches o tacos en lugar de lechuga. ¡Comparte con nosotros en las redes sociales tu creación con el hashtag **#MDKidsEatLocal**

Disponibilidad

DE ABRIL A JUNIO

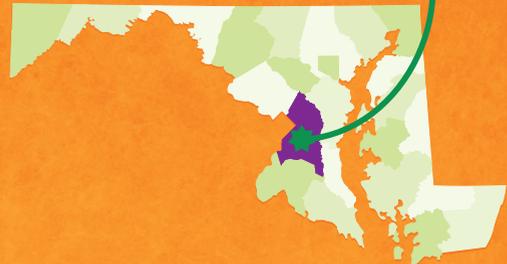
DE SEPTIEMBRE A DICIEMBRE



Granja Destacada

MILLER FARMS
CONDADO DE
PRINCE GEORGE'S

Miller Farms es una granja de 267 acres que se encuentra en el Condado de Prince George's, Maryland, que ha sido propiedad de la familia y ha operado desde 1879. ¡Miller Farms es hoy el mayor productor de vegetales de Prince George!



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE MARYLAND
This product was funded by USDA. This institution is an equal opportunity provider.



#MDKidsEatLocal