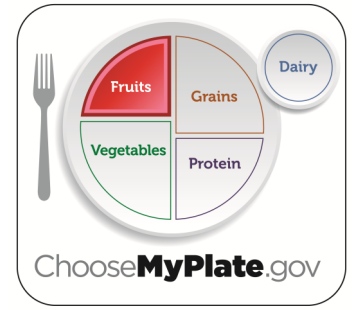
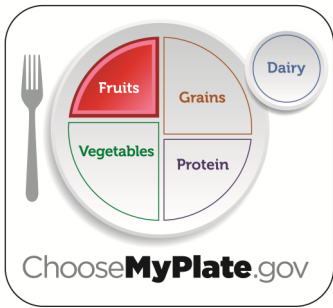


# Pomegranate/Granada

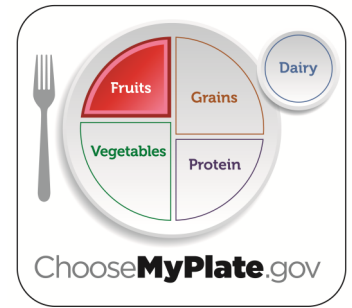


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕

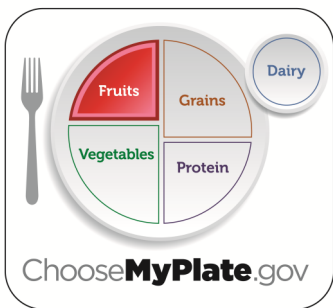


# Pomegranate/Granada

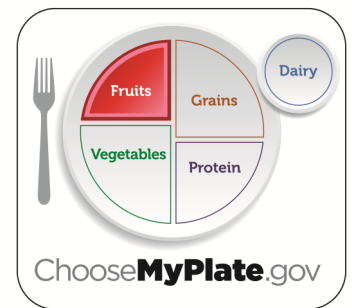


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕



# Pomegranate/Granada



Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

- Peel pomegranate and separate seeds. Toss pomegranate seeds with thinly sliced red onion, chopped walnuts or your favorite nut, feta or your favorite low-fat cheese, and spinach or your favorite greens. Drizzle with balsamic vinaigrette.

- Peel pomegranate and separate seeds. In a separate bowl, mash avocados. Stir in pomegranate seeds, lime juice, and your favorite chopped onion. Add minced serrano pepper for spice. Serve with your favorite veggie sticks (carrots, bell peppers, cucumbers, celery).

- Top your morning oatmeal, muesli or yogurt parfait with pomegranate seeds for a burst of flavor!

- Pela la granada y separa las semillas. Mezcla las semillas con rodajas finas de cebolla roja, nueces picadas (o su nuez favorita), queso feta (o su favorito queso bajo en grasa), y espinaca (o sus favoritas hojas verdes). Llovizna con vinagreta balsámica.

- Pela la granada y separa las semillas. En otro tazón, tritura aguacate. Revuelva semillas, jugo de limón y su cebolla favorita, picada. Agrega picada pimienta serrano para un sabor picante. Serví con sus verduras favoritas (zanahorias, chile morrón, pepinos, apio).

- ¡Cubra su avena o yogur con semillas de granada para una explosión de sabor!



- Peel pomegranate and separate seeds. Toss pomegranate seeds with thinly sliced red onion, chopped walnuts or your favorite nut, feta or your favorite low-fat cheese, and spinach or your favorite greens. Drizzle with balsamic vinaigrette.

- Peel pomegranate and separate seeds. In a separate bowl, mash avocados. Stir in pomegranate seeds, lime juice, and your favorite chopped onion. Add minced serrano pepper for spice. Serve with your favorite veggie sticks (carrots, bell peppers, cucumbers, celery).

- Top your morning oatmeal, muesli or yogurt parfait with pomegranate seeds for a burst of flavor!

- Pela la granada y separa las semillas. Mezcla las semillas con rodajas finas de cebolla roja, nueces picadas (o su nuez favorita), queso feta (o su favorito queso bajo en grasa), y espinaca (o sus favoritas hojas verdes). Llovizna con vinagreta balsámica.

- Pela la granada y separa las semillas. En otro tazón, tritura aguacate. Revuelva semillas, jugo de limón y su cebolla favorita, picada. Agrega picada pimienta serrano para un sabor picante. Serví con sus verduras favoritas (zanahorias, chile morrón, pepinos, apio).

- ¡Cubra su avena o yogur con semillas de granada para una explosión de sabor!



- Peel pomegranate and separate seeds. Toss pomegranate seeds with thinly sliced red onion, chopped walnuts or your favorite nut, feta or your favorite low-fat cheese, and spinach or your favorite greens. Drizzle with balsamic vinaigrette.

- Peel pomegranate and separate seeds. In a separate bowl, mash avocados. Stir in pomegranate seeds, lime juice, and your favorite chopped onion. Add minced serrano pepper for spice. Serve with your favorite veggie sticks (carrots, bell peppers, cucumbers, celery).

- Top your morning oatmeal, muesli or yogurt parfait with pomegranate seeds for a burst of flavor!

- Pela la granada y separa las semillas. Mezcla las semillas con rodajas finas de cebolla roja, nueces picadas (o su nuez favorita), queso feta (o su favorito queso bajo en grasa), y espinaca (o sus favoritas hojas verdes). Llovizna con vinagreta balsámica.

- Pela la granada y separa las semillas. En otro tazón, tritura aguacate. Revuelva semillas, jugo de limón y su cebolla favorita, picada. Agrega picada pimienta serrano para un sabor picante. Serví con sus verduras favoritas (zanahorias, chile morrón, pepinos, apio).

- ¡Cubra su avena o yogur con semillas de granada para una explosión de sabor!