



# ADD GOODNESS TO EVERY BITE *CON* AGUACATES

Es fácil y delicioso agregar frutas frescas y vegetales durante el día.

It's easy & delicious to add fresh fruits & vegetables throughout your day!

## DESAYUNO TOSTADA DE AGUACATE

BREAKFAST: AVOCADO TOAST



## ALMUERZO TACOS DE PESCADO

LUNCH: FISH TACOS



## CENA ENSALADA DE TACO

DINNER: TACO SALAD



Una fruta saludable para el corazón, los aguacates contienen grasas buenas + casi 20 vitaminas y minerales. Los dietistas y nutricionistas recomiendan equilibrar tu plato incluyendo proteínas, frutas y verduras, cereales integrales y grasas buenas.

1 porción = 1/3 de aguacate mediano y solo 80 calorías.

A heart healthy fruit, avocados contain good fats + nearly 20 vitamins and minerals. Dietitians and nutritionists recommend balancing your plate by including protein, fruits & vegetables, whole grains and good fats.

1 serving = 1/3 medium avocado and only 80 calories.



Escanea para aprender como seleccionar, almacenar y madurar aguacates deliciosos.

Scan to learn how to select, store and ripen delicious avocados.