¿Qué contiene su Nourish Box y cómo te nutre?

Proteínas

¡La crema de cacahuate, los frijoles, las carnes enlatadas, las lentejas y la leche ayudan a **regular el azúcar en la sangre** y a **desarrollar músculo**!

Granos

¡El arroz integral, la pasta integral y la avena **te mantienen lleno** y te dan **energía!**



Verduras

Verduras como los tomates picados, las judías verdes y las verduras mixtas están llenas de **fibra** y ayudan a la **digestión**.

Frutas

Las frutas enlatadas, como la compota de manzana, ayudan el **sistema inmunológico** y son ricas en **nutrientes esenciales.**

SECOND HARVEST FOOD BANK of MIDDLE TENNESSEE
Feeding Hope®