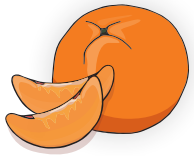
nubites™
No. 245
nutrition tips for today's families

sweet treats

- Top cottage cheese or coleslaw with orange segments.
- Add orange pieces to a tuna salad or chicken salad.
- Toss orange segments into a lettuce salad.
- Dip orange pieces in flavored yogurt.



Enjoy oranges!

You may be surprised how sweet they taste during the winter.
Oranges and tangerines have their peak season during January, February and March. These are the months when they taste the best and are the cheapest!

Keep the orange segments in a bowl in the refrigerator where your child can see them.
Children love the fresh sweet taste of oranges and tangerines.

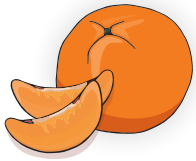
Nutrition Matters™ - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

---

nubites™
No. 245
nutrition tips for today's families
en Español

delicias dulces

- Prepare gajos de naranja sobre queso cottage o sobre repollo.
- Agregue trozos de naranja a una ensalada de atún o de pollo.
- Agregue gajos de naranja a una ensalada de lechuga.
- Moje trocitos de naranja en yogurt saborizado.



¡Disfrute de las naranjas!

Puede quedar sorprendido con lo dulces que son en el invierno.
La estación pico de las naranjas y mandarinas se da en enero, febrero y marzo. Son los meses en los que tienen el mejor sabor ¡y el mejor precio!

Guarde los gajos en un bol en el refrigerador donde puedan verlos sus hijos. A los niños les encanta el sabor dulce y fresco de las naranjas y las mandarinas.

Nutrition Matters™ - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.