

Pick a better snack™



FRUIT OF THE MONTH RASPBERRY

HISTORY

- Raspberries were first grown in the 4th century in Asia, and later spread all throughout Europe.
- In the 1600s, Native Americans believed that raspberries have strong protective powers against unwanted spiritual beings.

WHAT TO KNOW

- Raspberries belong to the rose family. Other rose fruits include apples, cherries, peaches, plums, pears, apricots, strawberries, blueberries, and blackberries.
- There are over 200 different types of raspberries that can grow to be red, black, purple, and golden in color.

SELECTION AND STORAGE

- Raspberries must be ripe and ready to eat when they are picked from their bushes. Choose those that are red, firm, and plump.
- Store your raspberries in the refrigerator for about 3 - 5 days.

FUN FACTS

- The world's largest raspberry sculpture was built in 2018 in Minnesota. It measures 11 feet tall, 10 feet wide, weighs 1,000 pounds and hangs from a 22-foot-tall vine.

WAYS TO EAT

- Raspberries can be added to yogurt, ice cream, pancakes, waffles, oatmeal, cereal, cheesecakes, muffins, cookies, etc.
- In jams, jellies, smoothies, lemonades, and salad dressings.

HEALTH CONNECTION

- Raspberries are filled with vitamin C to protect us from germs. They even have more vitamin C than oranges!
- Raspberries are filled with fiber, which is good for our stomach.



Pick a better snack™



FRUIT OF THE MONTH RASPBERRY

HISTORY

- Raspberries were first grown in the 4th century in Asia, and later spread all throughout Europe.
- In the 1600s, Native Americans believed that raspberries have strong protective powers against unwanted spiritual beings.

WHAT TO KNOW

- Raspberries belong to the rose family. Other rose fruits include apples, cherries, peaches, plums, pears, apricots, strawberries, blueberries, and blackberries.
- There are over 200 different types of raspberries that can grow to be red, black, purple, and golden in color.

SELECTION AND STORAGE

- Raspberries must be ripe and ready to eat when they are picked from their bushes. Choose those that are red, firm, and plump.
- Store your raspberries in the refrigerator for about 3 - 5 days.

FUN FACTS

- The world's largest raspberry sculpture was built in 2018 in Minnesota. It measures 11 feet tall, 10 feet wide, weighs 1,000 pounds and hangs from a 22-foot-tall vine.

WAYS TO EAT

- Raspberries can be added to yogurt, ice cream, pancakes, waffles, oatmeal, cereal, cheesecakes, muffins, cookies, etc.
- In jams, jellies, smoothies, lemonades, and salad dressings.

HEALTH CONNECTION

- Raspberries are filled with vitamin C to protect us from germs. They even have more vitamin C than oranges!
- Raspberries are filled with fiber, which is good for our stomach.



Pick a better snack™



FRUTA DEL MES FRAMBUESA

HISTORIA

- Las frambuesas se cultivaron por primera vez en el siglo IV en Asia y luego se extendió por toda Europa.
- En el siglo XVII, los nativos americanos creían que las frambuesas tienen fuertes poderes protectores contra seres espirituales no deseados.

QUÉ SABER

- Las frambuesas pertenecen a la familia de las rosas. Otro Los frutos de las rosas incluyen manzanas, cerezas, melocotones, ciruelas, peras, albaricoques, fresas, arándanos y moras.
- Hay más de 200 tipos diferentes de frambuesas que pueden llegar a ser rojas, negras, color morado y dorado.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Las frambuesas deben estar maduras y listas para comer cuando son recogidos de sus arbustos. Elige esos que sean rojos, firmes y regordetes.
- Guarde sus frambuesas en el refrigerador por alrededor de 3 a 5 días.

HECHOS GRACIOSOS

- La escultura de frambuesa más grande del mundo fue construida en 2018 en Minnesota. Mide 11 pies de alto, 10 pies de ancho, pesa 1,000 libras y cuelga de un 22-enredadera de un pie de altura.

MANERAS DE COMER

- Las frambuesas se pueden agregar al yogur, helado, panqueques, waffles, avena, cereales, tartas de queso, muffins, galletas, etcétera.
- En mermeladas, jaleas, batidos, limonadas y aderezos para ensaladas.

CONEXIÓN DE SALUD

- Las frambuesas están llenas de vitamina C para protegernos de gérmenes. Incluso tienen más vitamina C que naranjas!
- Las frambuesas están llenas de fibra, lo cual es bueno para nuestro estómago.



Pick a better snack™



FRUTA DEL MES FRAMBUESA

HISTORIA

- Las frambuesas se cultivaron por primera vez en el siglo IV en Asia y luego se extendió por toda Europa.
- En el siglo XVII, los nativos americanos creían que las frambuesas tienen fuertes poderes protectores contra seres espirituales no deseados.

QUÉ SABER

- Las frambuesas pertenecen a la familia de las rosas. Otro Los frutos de las rosas incluyen manzanas, cerezas, melocotones, ciruelas, peras, albaricoques, fresas, arándanos y moras.
- Hay más de 200 tipos diferentes de frambuesas que pueden llegar a ser rojas, negras, color morado y dorado.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Las frambuesas deben estar maduras y listas para comer cuando son recogidos de sus arbustos. Elige esos que sean rojos, firmes y regordetes.
- Guarde sus frambuesas en el refrigerador por alrededor de 3 a 5 días.

HECHOS GRACIOSOS

- La escultura de frambuesa más grande del mundo fue construida en 2018 en Minnesota. Mide 11 pies de alto, 10 pies de ancho, pesa 1,000 libras y cuelga de un 22-enredadera de un pie de altura.

MANERAS DE COMER

- Las frambuesas se pueden agregar al yogur, helado, panqueques, waffles, avena, cereales, tartas de queso, muffins, galletas, etcétera.
- En mermeladas, jaleas, batidos, limonadas y aderezos para ensaladas.

CONEXIÓN DE SALUD

- Las frambuesas están llenas de vitamina C para protegernos de gérmenes. Incluso tienen más vitamina C que naranjas!
- Las frambuesas están llenas de fibra, lo cual es bueno para nuestro estómago.

