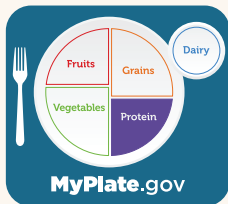


Choose Lean Meat

CHICKEN IS A GREAT CHOICE!

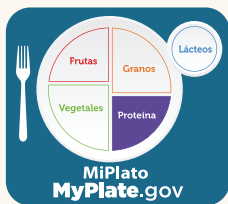
Chicken is high in protein and Vitamin B and low in saturated fat.



Elija carnes Magras

¡EL POLLO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN!

El pollo es rico en proteínas y vitamina B y bajo en grasas saturadas.



Evidence-based health material brought to you by Nebraska Extension.
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.