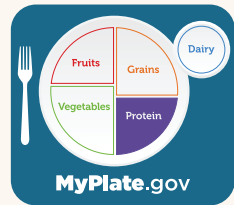


# Choose Lean Beef

LOOK FOR 90% LEAN BEEF OR HIGHER.

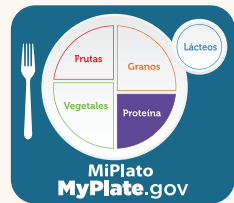
Lean beef is an excellent source of protein, iron, zinc and B vitamins, and it lowers your intake of saturated fat and cholesterol.



# Elija Carne Baja en Grasa

BUSQUE 90% O MÁS DE CARNE.

La carne de res magra es una excelente fuente de proteínas, hierro, zinc y vitamina B, y también reduce su consumo de grasas saturadas y colesterol.



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