

Pixie PERFECT



Grown in California's Ojai Valley, **Pixie tangerines** have a limited harvest and are in season now. Sweet, seedless, and easy to peel, one tangerine contains more vitamin C than an orange. Enjoy while they're available!

Jack BE NIMBLE

Humble **jumping jacks** are a simple way to add fitness to your daily routine. Thirty seconds of high intensity jumps will get your heart pumping, loosen your muscles, and clear your mind. Try jumping jacks before sitting down to do homework, taking a break between classes or meetings, or during TV commercials.



CLEANER SPRING Cleaning

Trying to reduce the amount of harsh commercial cleaning products you use this spring? Look to lemons. The powerful acids in **lemons can help clean and deodorize your kitchen**. Use a halved lemon to wipe down your wooden cutting boards, and kiss odors goodbye. For a fresher, cleaner microwave, submerge half a lemon in a bowl of water and microwave for five minutes. Then wipe the lemony condensation away.



For info on The FruitGuys Farm-to-School program, contact customer service:
650-243-5722 • schools@fruitguys.com • fruitguysfarmtoschool.com

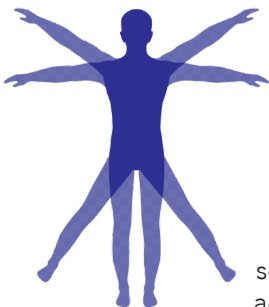


Pixie

PERFECTO



Cultivadas en el valle Ojai de California, **las mandarinas Pixie** tienen una cosecha limitada y ahora están en temporada. Dulce, sin semillas y fácil de pelar, una mandarina contiene más vitamina C que una naranja. ¡Disfruta mientras estén disponibles!



Salto de TIJERA

Los humildes **saltos de tijera** son una forma sencilla de agregar actividad física a su rutina diaria. Treinta segundos de saltos de alta intensidad harán latir tu corazón, relajarán tus músculos y despejarán tu mente. Intente saltar antes de sentarse a hacer la tarea, tomar un descanso entre clases o reuniones, o durante los comerciales de televisión.

LIMPIEZA DE PRIMAVERA Más Limpia

¿Está tratando de reducir la cantidad de productos de limpieza comerciales agresivos que usa esta primavera? Mira los limones. Los poderosos ácidos de **los limones pueden ayudar a limpiar y desodorizar su cocina**. Use un limón cortado a la mitad para limpiar las tablas de cortar de madera y despídase de los olores. Para un microondas más fresco y limpio, sumerja medio limón en un recipiente con agua y cocine en el microondas durante cinco minutos. Luego, limpie la condensación de limón.



For info on The FruitGuys Farm-to-School program, contact customer service:
650-243-5722 • schools@fruitguys.com • fruitguysfarmtoschool.com

