

Different Ways to Prepare Vegetables



Roasted



Steamed



Raw



Grilled



Sautéed



Air Fried



Blanched



Boiled

**Find a way that works best
for you & your family!**



**DIABETES
HEALTH CENTER**
A program of Community Health Trust

Diferentes Formas de Preparar las Verduras



Rostizado



Al Vapor



Crudo



A la Parilla



Sofreír



Frito al Aire



Escaldar



Hervido

¡Encuentre una manera que funcione mejor para ti y tu familia!



**DIABETES
HEALTH CENTER**

A program of Community Health Trust