

# Blackberry

## How to Prepare:

Rinse thoroughly under water and enjoy!

## How to Use :

Enjoy alone or as a topping for yogurt, blend in a smoothie, or make into a jam!



## How to Store :

Keep in the fridge in original packaging to allow ventilation. Storing in an air sealed container will make them mushy!

## Nutrition Facts:

Blackberries were used by women for labor pain as they contain vitamin K, which can act as a muscle relaxant.

# Mora

## Como Preparar:

¡Enjuague y disfrute!

## Como Usar:

Disfrute solo o como cobertura de yogur, mezclar en un batido, o hacer en una mermelada



## Como Almacenar:

Conservar en el frigorífico en su embalaje original para permitir la ventilación . Almacenar en un n recipiente sellado de aire hará que las ablanda!

## Datos de Nutrición:

¡Las moras tienen uno de los antioxidantes más altos de todos los alimentos!