

FOLATE TASTE GREAT!!

I E T U R N I P G R E E N S B R V O Q S N K D S
T J O S Q I P I Q P P N B A U Q F H W Y X R K F
O C V Z L S N A D T N Z R I D A L A J I T H U D
B I T G C E R M C K D N H B E V H W V Z D U L X
A A S A J G G B E Y Z V P C X K V A J G C B E Z
F O L V O N O J V A V M O E P J M I L L M H H X
E F Z Z E A E P U S W C Y C A H Q I M O A X Z D
O O Q Q M R B C S O T F D E C N L N H O D N S S
T X H I I O N A Q N V G H U L D S R H F M Y D Y
S Y A M H W R D J O E E P B K B Y O T V R I Z X
H C A N I P S X H G X E Q Z A K V L F H L V U S
S T I U R F S U R T I C R J Q A X L E O G K W Z
E V C A Q X K Q U T C W G G C X C S C S L C M E
Y Q T C Q X J B H S V T G E D M D C U N J V K U
R L X Q O F S T E E B M Z L J R O J G B P N S B
X I Q G P R C Q N A J O D O X R A R U A M E R W
F I G F V S N O T K Z O K V B F U T S Y V D S X
L V T R A V O C Q S F Q G F O R J T S X A H B X
L G X C T L B A I N H S S O R G A F S U T K F A
G M R O C P U R I A Z H W K T O P N V V M L Y S
M V Q Z O O F R L E W G A Z G H K Y V Q T A E Z
B Q R D A S P O X B H K U V U W O R V U P W C E
L Z O S Y X L T R M J Q I S J C L X A A X S I G
H U L E W Y F S J T Z T H L Q Z S G P L D A R Y

MUSTARD GREENS

TURNIP GREENS

CARROTS

PEANS

BEETS

RICE

CITRUS FRUITS

BROCCOLI

ORANGES

BEANS

OKRA

HAWAIIAN ROLLS

SPINACH

PAPAYA

PASTA

CORN