

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana de Noviembre 7, 2022

Verdura de la semana: APIO



Datos curiosos:

1. El apio es originario de la región mediterránea y Oriente Medio.
2. ¡Los tallos de apio pueden crecer más de 3 pies de altura!
3. Los ganadores de los eventos atléticos en la Antigua Grecia recibieron racimos de apio, ¡al igual que las flores se dan hoy!

Beneficios para la salud:

1. Gran fuente de fibra – bueno para la digestión
2. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de agua: ¡ideal para la hidratación!

Fruto de la semana: CLEMENTINAS



Datos curiosos:

1. Estos pequeños cítricos dulces son un cruce entre naranjas dulces y mandarinas.
2. ¡Esta fruta lleva el nombre de Clement Rodier, un monje en Argelia que accidentalmente creó la fruta en 1902!
3. Las clementinas se introdujeron en los Estados Unidos en 1909 en Florida y más tarde se trajeron a California en 1914.

Beneficios para la salud:

1. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
2. Antioxidantes – salud general y lucha contra el cáncer
3. Potasio – salud del corazón y músculos

