

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 19 de Diciembre de 2022

Verdura de la semana: COLIFLOR



Datos curiosos:

1. ¡ La coliflor está relacionada con la col rizada, el brócoli, el repollo y el nabo!
2. Aunque el blanco es la variedad más común de coliflor, ¡también viene en variedades verdes, amarillas, naranjas y púrpuras!
3. La coliflor es muy difícil de cultivar ya que es muy sensible al calor y al frío y necesita al menos 6 horas de luz solar al día.

Beneficios para la salud:

1. Rico en colina – salud del cerebro
2. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
3. Vitaminas B (folato) – cerebro, energía y formación de sangre

Fruta de la semana: NARANJAS HONEYBELL



Datos curiosos:

1. Técnicamente, se clasifica como tangelo, lo que significa que es mitad mandarina y mitad pomelo.
2. Este híbrido de cítricos fue desarrollado por la Estación de Investigación de Horticultura del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en Orlando.
3. ¡Las campanas de miel son extra jugosas, y 1 fruta tiene tanto jugo como 2 naranjas comunes!

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

