

## Programa de frutas y verduras frescas: enero de 2023

### Fruta Fresca OFAC: **GUISANTES de nieve**



#### Beneficios para la salud:

1. Vitamina K – coagulación de la sangre y salud ósea
2. Hierro – salud de la sangre y los huesos
3. Calcio – promueve huesos fuertes, corazón y salud muscular



#### Datos curiosos:

1. ¡Los guisantes de nieve son más altos en vitamina C que otras variedades de guisantes!
2. Hay tres lugares de los que se cree que se originaron los guisantes: Tailandia, Oriente Medio y Etiopía.
3. Guisantes de nieve y guisantes de azúcar Snap, tienen fibras que van en una sola dirección, ¡lo que los hace fáciles de masticar!

