

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 17 de enero de 2023

Verdura de la semana: Sahora Guisantes



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!

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

Fruta de la semana: Pomelo



Datos curiosos:

1. La mayoría de los pomelos cultivados en los Estados Unidos provienen de Florida, California y Texas.
2. La toronja Ruby Red fue descubierta accidentalmente en Texas por los productores de cítricos en 1929, ¡en 1993 se convirtió en la fruta oficial del estado de Texas!
3. ¡Al igual que las uvas, los pomelos crecen en racimos de hasta 25!

Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Fibra: corazón sano, sistema digestivo y energía estable
3. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer

