

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

### Featured Vegetales frescos: **DE COLOR** CAMPANA **PEPPERS**



#### Beneficios para la salud:

1. Contiene vitamina E – músculos y sistema nervioso
2. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de vitamina A: ojos y piel



#### Datos curiosos:

1. ¡Los pimientos tienen más vitamina C que una naranja!
2. ¡Los pimientos crecen en un arbusto corto que puede crecer hasta 1 metro!
3. Los colores más comunes del pimiento son verde, amarillo, rojo y naranja. ¡Con menos frecuencia, los pimientos también pueden ser marrones, morados, blancos y lavanda!

