

Programa de frutas y verduras frescas: Enero de 2023

Fruta featur fresco y: **SANDÍA**



Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
2. Rico en vitamina C – apoya el sistema inmunológico y la curación
3. Alto contenido de agua – ideal para la hidratación



Datos curiosos:

1. Enatermelon se clasifica botánicamente como una calabaza: la familia de la calabaza también incluye verduras como el pepino, la calabaza y la calabaza.
2. Según Guinness World Record, la sandía más pesada se cultivó en Tennessee en 2013 y pesó 350.5 libras.
3. ¡Se llaman sandías de agua por una razón, ya que son 92% agua!

