

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

### Featury Vegetales frescos: **DESNUDO**



#### Beneficios para la salud:

1. Gran fuente de fibra – bueno para la digestión
2. Vitamina K y vitamina A : coagulación de la sangre, curación y visión
3. Buena fuente de calcio y hierro: salud ósea y sangre



#### Datos curiosos:

1. La col rizada es muy nutritiva: ¡1 taza de col rizada contiene más vitamina K y A de la que necesita en todo un día!
2. La col rizada pertenece a la misma familia que el repollo, las coles de Bruselas y la col rizada .
3. ¡Kale es popular ahora, pero se ha disfrutado durante más de 2000 años! ¡La col rizada es un alimento básico en Escocia, Kenia, Dinamarca, Portugal, Italia y muchos otros países del mundo!

