

Programa de frutas y verduras frescas: Febrero de 2023

Featured Fresco Verdura: **BRÉCOL**



Beneficios para la salud:

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



Datos curiosos:

1. ¡California produce casi todo el brócoli que se vende en los Estados Unidos!
2. La palabra brócoli proviene de la palabra italiana broccolo que significa "la parte superior floreciente de un repollo".
3. Según el USDA, ¡el estadounidense promedio come alrededor de 4 libras de brócoli cada año!

