

Programa de frutas y verduras frescas: Febrero de 2023

Featured Vegetales frescos: **Pimientos rojos**



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. ¡Un pimiento rojo grande tiene más vitamina C que una naranja!
2. ¡El pimiento rojo seco y alimentado utilizado para cocinar se conoce comúnmente como pimentón!
3. Los pimientos rojos se vuelven más dulces a medida que maduran.

