

Programa de frutas y verduras frescas: Febrero de 2023

Fruta featur fresco y: **FRAMBUESAS**



Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra: saludable para el corazón y promueve la energía estable
2. Vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



Datos curiosos:

1. Hay más de 200 especies de frambuesas y, aunque las rojas son las más comunes, pueden ser moradas, doradas, negras o amarillas.
2. Las frambuesas son muy sórdidas: solo una baya tiene 100-120 semillas
3. Escocia es famosa por sus frambuesas. Durante la década de 1950, las frambuesas fueron transportadas de Escocia a Londres en un tren llamado The Raspberry Express.

