

Programa de frutas y verduras frescas: Febrero de 2023

Fruta fresco featur y: **JUDÍAS VERDES**



Beneficios para la salud:

1. Vitamina K – coagulación de la sangre y salud ósea
2. Vitaminas B – cerebro, formación de sangre y sistema nervioso
3. Calcio – promueve huesos fuertes, corazón y salud muscular



Datos curiosos:

1. Judías verdes cultivadas de dos maneras: en arbustos o en plantas con vides largas.
2. ¡La producción promedio de judías verdes en los Estados Unidos es de más de 800,000 TONELADAS!
3. Las judías verdes son la tercera planta de jardín más popular, después de los tomates y los pimientos.

