

Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

Vegetal fresco destacado: MEZCLA DE PRIMAVERA



Beneficios para la salud:

1. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea
2. Calcio: promueve huesos fuertes, importante para la salud del corazón y los músculos
3. Hierro: salud de la sangre y los huesos



Datos curiosos:

1. ¡La mezcla de primavera es una mezcla de diferentes verduras que varían en sabores y texturas!
2. La lechuga es la segunda verdura fresca más popular en los Estados Unidos detrás de las papas.
3. El estadounidense promedio come aproximadamente 30 libras de lechuga cada año, que es cinco veces lo que se comía en 1900.

