

Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

Vegetal fresco destacado: CIRUELAS



Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
3. Vitamina A: promueve la visión saludable y el crecimiento celular



Datos curiosos:

1. Las ciruelas vienen en muchos colores, incluyendo púrpura y negro / púrpura profundo, púrpura rojizo, amarillo, rojo, verde e incluso blanco.
2. Las ciruelas se cultivan en todos los continentes excepto en la Antártida.
3. Las ciruelas pueden ser tan grandes como una pelota de béisbol o pequeñas como una cereza cuando están maduras.

