

Programa de frutas y verduras frescas: Perorch 2023

Featured Fresco Verdura: **MINI PEPINOS**



Beneficios para la salud:

1. Vitamina K – coagulación de la sangre
2. Muy hidratante debido al alto contenido de agua
3. Rico en minerales – calcio, magnesio, potasio



Datos curiosos:

1. Sorprendentemente, los pepinos bebés están casi completamente compuestos de agua, ¡al 95%!
2. Los mini pepinos no son pepinos grandes recogidos antes de que crezcan completamente, ¡son su propia variedad que cuando madura completamente solo alcanzará unas pocas pulgadas de tamaño!
3. La piel de los mini pepinos es sensible y tiene nutrientes adicionales: ¡come estos pepinos enteros!

