

Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

Featured Fruta Fresca: **DE COLOR TOMATES MEZCLA**



Beneficios para la salud:

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



Datos curiosos:

1. ¡Hay más de 10,000 variedades de tomates!
2. ¡China es el mayor productor de tomates, Estados Unidos e India son el segundo y tercero más alto!
3. ¡Los tomates vienen en una variedad de colores que incluyen rojo, rosa, naranja, amarillo y marrón!

