

Programa de Frutas y Verduras Frescas: MAYO 2023

Fruta fresca destacada: **NARANJAS SANGUÍNEAS**



Beneficios para la salud:

1. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
2. Antioxidantes: salud general y lucha contra el cáncer
3. Potasio – salud del corazón y músculos



Datos curiosos:

1. Su color se debe a un pigmento llamado antocianina, que generalmente no se resiente en los cítricos pero común en otras frutas rojas y flores.
2. Se espera que las naranjas sanguinas sean el resultado de una mutación natural, ¡posiblemente del tangelo y el pomelo!
3. Se cree que esta fruta se originó en Sicilia.

