

Programa de frutas y verduras frescas: Mayo de 2023

Fruta fresca ofac: HIGO



Beneficios para la salud:

1. Buena fuente de calcio y potasio – salud ósea
2. Rico en antioxidantes – piel y reduce el riesgo de cáncer
3. Alto contenido de fibra – fantástico para la salud digestiva y la energía estable



Datos curiosos:

1. Las higueras no tienen flores en sus ramas, ¡la flor está en el interior de la fruta!
2. Los higos son nativos del Mediterráneo y Asia occidental. ¡En los Estados Unidos, California cultiva más del 90% de los higos distribuidos!
3. Los higos se cultivan en un árbol. ¡La higuera de pavo marrón debe crecer durante 3-5 años antes de dar su primer fruto!

