

Programa de frutas y verduras frescas: semana del 15 de Mayo de 2023

Vegetal de la semana: TURNIP



Datos curiosos:

1. ¡Los nabos no están relacionados con las papas, pero están relacionados con los rábanos, la mostaza y la col rizada!
2. La mayoría de las personas solo comen la raíz de nabo, pero las verduras también son comestibles y muy nutritivas.
3. Los nabos, también llamados rutabaga, se pueden comer tanto crudos como cocidos.

Beneficios para la salud:

1. Fibra: corazón sano, sistema digestivo y energía estable
2. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
3. Calcio: huesos fuertes y dientes sanos

Fruta de la semana: PIÑA



Datos curiosos:

1. Solo 1 piña es producida por una sola planta cada temporada, ¡pero las plantas de piña pueden vivir y cultivar frutas hasta por 50 años!
2. ¡El jugo de piña es un ablandador de carne natural debido a las enzimas!
3. ¡Las piñas maduran más rápido al revés!

Beneficios para la salud:

1. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
2. Rico en antioxidantes – piel y reduce el riesgo de cáncer
3. Contiene potasio, ácido fólico y manganeso: salud del corazón, los huesos y el cerebro

