

Programa de frutas y verduras frescas: Mayo de 2023

Fruta fresca destacada : **PIÑA**



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



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!



FRESH
fruit &
vegetable
PROGRAM

chartwells 
serving up happy & healthy