

## Programa de frutas y verduras frescas: Mayo de 2023

### Featury Vegetales frescos: NABO



#### 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



#### 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.

