

Programa de frutas y verduras frescas: Mayo de 2023

Vegetal featur fresco y: SPROUTS BRUSSEL



Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra : salud digestiva y salud del corazón
2. Vitamina K – coagulación de la sangre y curación
3. Buena fuente de calcio y hierro: salud ósea y dientes fuertes



Datos curiosos:

1. Las coles de Bruselas son un tipo de col y llevan el nombre de Bruselas, la capital de Bélgica.
2. Estados Unidos produce 70 millones de libras de brotes cada año.
3. El brote de Bruselas fue introducido en América del Norte por los colonos franceses del siglo 18 en Louisiana.

