

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 30 de Mayo de 2023

Verdura de la semana: PEPINOS



Datos curiosos:

1. ¡Hay casi 100 variedades de pepinos!
2. Botánicamente los pepinos se clasifican como una fruta ya que tienen semillas en el interior, pero nutricionalmente son bajos en fructosa, por lo que se consideran vegetales!
3. Los pepinos son una planta de enredadera y requieren mucho espacio ya que sus vides pueden crecer más de 8 pies de largo.

Beneficios para la salud:

1. Vitamina K – coagulación de la sangre
2. Gran fuente de fibra – bueno para la digestión
3. Rico en minerales – calcio, magnesio, potasio

Fruta de la semana: HONEYCRISP APPLES



Datos curiosos:

1. Las células de manzana Honeycrisp son más grandes que las de la mayoría de las manzanas. ¡Así es como llegó a ser tan explosivamente crujiente y extra dulce!
2. ¡Más de 2,500 variedades de manzanas se cultivan en los Estados Unidos!
3. ¡Se necesitan 2 libras de manzanas para hacer un pastel de manzana de 9 pulgadas!

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de antioxidantes: salud de la piel, cerebro y combate el cáncer
2. Vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. ¡Cómete la piel! Contiene fibra y flavonoides

