

## Fruta y Verduras Frescas el Programa: Junio 2023

### Vegetal featur fresco y: CUCUMBER



#### 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



#### 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.

