

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 6 de Marzo de 2023

Verdura de la semana: Mini pepinos



Datos curiosos:

1. Sorprendentemente, los pepinos bebés están casi completamente compuestos de agua, ¡al 95%!
2. Los mini pepinos no son pepinos grandes recogidos antes de que crezcan completamente, ¡son su propia variedad que cuando madura completamente solo alcanzará unas pocas pulgadas de tamaño!
3. La piel de los mini pepinos es sensible y tiene nutrientes adicionales: ¡come estos pepinos enteros!

Beneficios para la salud:

1. Vitamina K – coagulación de la sangre
2. Muy hidratante debido al alto contenido de agua
3. Rico en minerales – calcio, magnesio, potasio

Fruta de la semana: uvas de algodón de azúcar



Datos curiosos:

1. ¡Las uvas de algodón de azúcar son más dulces que las uvas verdes típicas sin acidez!
2. Hay más de 8.000 variedades de uva de unas 60 especies. Los principales tipos son americanos y europeos.
3. ¡Las uvas se desarrollan en vides que pueden alcanzar una longitud de 50 pies!

Beneficios para la salud:

1. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
2. Vitaminas B: salud del cerebro y del sistema nervioso, crecimiento y desarrollo
3. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea

