Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 17 de enero de 2023

Verdura de la semana: Sahora Guisantes



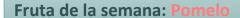


Datos curiosos:

- 1. ¡Los guisantes de nieve son más altos en vitamina C que otras variedades de guisantes!
- 2. Hay tres lugares de los que se cree que se originaron los guisantes: Tailandia, Oriente Medio y Etiopía.
- 3. Guisantes de nieve y guisantes de azúcar Snap, tienen fibras que van en una sola dirección, ¡lo que los hace fáciles de masticar!

Beneficios para la salud:

- 1. Vitamina K coagulación de la sangre y salud ósea
- 2. Hierro salud de la sangre y los huesos
- 3. Calcio promueve huesos fuertes, corazón y salud muscular







Datos curiosos:

- 1. La mayoría de los pomelos cultivados en los Estados Unidos provienen de Florida, California y Texas.
- 2. La toronja Ruby Red fue descubierta accidentalmente en Texas por los productores de cítricos en 1929, jen 1993 se convirtió en la fruta oficial del estado de Texas!
- 3. ¡Al igual que las uvas, los pomelos crecen en racimos de hasta 25!

Beneficios para la salud:

- 1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
- 2. Fibra: corazón sano, sistema digestivo y energía estable
- 3. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer





