

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

Vegetal de la semana: **zanahorias Coloreado**



Datos curiosos:

1. ¡Las zanahorias bebé no nacen así! Se cortan de un tipo especial de zanahoria que es tierna y estrecha.
2. ¡La zanahoria que se usa para las zanahorias bebé se cosecha a los 120-140 días, donde las zanahorias de tamaño completo crecen durante 160-220 días!
3. ¡Las zanahorias moradas contienen un antioxidante especial llamado antocianina!

Beneficios para la salud:

1. Vitamina C – sistema inmunológico y curación
2. Alto contenido de betacaroteno – apoya la visión saludable
3. Alto contenido de fibra: salud digestiva y energía estable

Fruta de la semana: **PERAS DE MANZANA ASIÁTICAS**



Datos curiosos:

1. Las peras de manzana asiáticas a veces se llaman manzanas asiáticas, ya que son más crujientes que una pera típica y tienen la forma más parecida a una manzana.
2. En Japón, alguna vez se creía que las peras asiáticas evitaban la desgracia. ¡A menudo se plantaban en la esquina de las propiedades para alejar el mal!
3. Las peras asiáticas son nativas de Japón y China y se han cultivado durante más de 3.000 años.

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra: energía estable y salud digestiva
2. Contiene el mineral cobre – energía y glóbulos rojos
3. Vitamina K – coagulación de la sangre

