

## Programa Fruta Fresca y Vegetabel: 9 de noviembre de 2022

### Coned Verdura fresca: **APIO**



#### Beneficios para la salud:

1. Gran fuente de fibra – bueno para la digestión
2. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de agua: ¡ideal para la hidratación!



#### Datos curiosos:

1. El apio es originario de la región mediterránea y Oriente Medio.
2. ¡Los tallos de apio pueden crecer más de 3 pies de altura!
3. Los ganadores de los eventos atléticos en la Antigua Grecia recibieron racimos de apio, ¡al igual que las flores se dan hoy!

