

Pagina Divertida de Arbor



Fruta y Vegetal del Mes

Busca Palabras

DICIEMBRE CHAYOTE
 PERA BUTTERNUT
 FIBRA BELLOTA
 ANTI-BAC VITAMINA A

B U T T E R N U T V
 A D E L A I S T H I
 E F B E S T T H P T
 D I C I E M B R E A
 E B O H Y E S S R M
 R R S I R S H E A I
 E A N T I B A C B N
 I S U R E I S T E A
 S A B E L L T A S A
 O H Y E S A L W A Y
 C H A Y O T E S O K



PERA

Las peras son originalmente de Asia y son parientes de las manzanas (tambien de Asia!). Las peras contienen un ácido que previene el cáncer y también es antibacteriano. Este ácido ayuda a remover bacteria dañina de nuestro Sistema digestivo que cause dolor y hinchazón. La piel de la pera contiene mucha fibra saludable, haci que asegurate de comerte lo de afuera! Trata diferentes peras—rojas, doradas, cafes—todas saben un poco diferente. Agrega peras a tu ensalada para ese extra dulce y crujiente!



CHAYOTE

Hay varios tipos de chayotes y vienen en diferentes tamaños, medidas y colores. El chayote bellote es verde o amarillo. El Chayote butternut es grande, cafecito y en forma de pera. El Chayote espageti es Amarillo y por dentro parece que tiene mucho espageti. La Calabaza también es una forma de chayote, si te gusta la calabaza, también te gusta el chayote! El Chayote de invierno, como la calabaza agarra su color de las carotenas, la cual se convierte en vitamina A en tu cuerpo—un nutriente necesario para la buena vista de noche y piel saludable. Prueba el chayote rostizado, al vapor o crudo en una ensalada!