

Get to Know Your Vegetables



- * Naturally high in fiber
- * High in beta-carotene: key nutrient for eye sight and skin
- * 1 cup, raw, chopped (128g) = 3.5g fiber

Did you know? Purple is the original color of carrots.

Best Season to Eat: Fall



- * Excellent source of folate
- * Contains nitrates which can enhance athletic performance by increasing blood flow to brain, heart and muscles
- * 1 cup cooked, sliced (170g) = 75 calories

Did you know? “Beeturia,” a pinkish or red color in urine, may develop after eating beets. It’s a harmless condition.

Best Season to Eat: Summer and Fall



- * Has twice as much vitamin C than green bell peppers
- * Contains lycopene, an anti-cancer antioxidant
- * 1 cup raw, chopped (149g) = 46 calories

Did you know? To receive the maximum benefits of peppers, it’s best to eat them raw.

Best Season to Eat: Summer



- * Good source of vitamins A, C, E, K and folate
- * Contains glutathione a key antioxidant that plays a role in protecting cells from damage
- * 1/2 cup cooked (6 spears) = 18 calories

Did you know? Asparagus is a natural diuretic that can rid the body of salt.

Best Season to Eat: Spring to Mid-Summer



- * High in vitamin K, vitamin A, and iron
- * Can help control blood pressure due to mineral content (magnesium, calcium, potassium)
- * One cup (30g) raw spinach = 7 calories

Did you know? One cup of cooked spinach has more potassium than a medium banana.

Best Season to Eat: Spring

Infórmate sobre las verduras



- * Naturalmente alto en fibra
- * Alto en betacaroteno: nutriente clave para la vista y la piel
- * 1 taza, cruda, picada (128g) = 3.5 g de fibra

¿Sabías? Morado es el color original de las zanahorias.

Mejor Temporada Para Comer: Otoño



- * Excelente fuente de folato
- * Contiene nitratos que pueden mejorar el rendimiento deportivo al aumentar el flujo de sangre al cerebro, corazón y músculos
- * 1 taza cocida, en rebanadas (170g) = 75 calorías

¿Sabías? "Beeturia", un color rosado o rojo en la orina, puede desarrollarse después de comer remolachas. Es una condición inofensiva.

Mejor Temporada Para Comer: Verano y Otoño.



- * Tiene el doble de vitamina C que los pimientos verdes
- * Contiene licopeno, un antioxidante contra el cáncer.
- * 1 taza, cruda picada (149g) = 46 calorías

¿Sabías? Para recibir los máximos beneficios de los pimientos, lo mejor es comerlos crudos.

Mejor Temporada Para Comer: Verano



- * Buena fuente de vitaminas A, C, E, K y ácido fólico
- * Contiene glutatión, un antioxidante clave que desempeña un papel en la protección de las células contra daños
- * 1/2 taza cocida (6 tallos) = 18 calorías

¿Sabías? El espárrago es un diurético natural que puede eliminar la sal del cuerpo.

La Mejor Temporada Para Comer: De Primavera a Verano.



- * Alto contenido de vitamina K, vitamina A y hierro.
- * Puede ayudar a controlar la presión arterial debido al contenido mineral (magnesio, calcio, potasio)
- * Una taza de espinaca cruda (30g) = 7 calorías

¿Sabías? Una taza de espinacas cocidas tiene más potasio que una banana mediana.

Mejor Temporada Para Comer: Primavera