Louisiana HARVEST of the MONTH



Hongos

Datos curiosos sobre los hongos

- Los hongos no son plantas ni animales. Pertenecen a la familia Fungi.
- Cuando se cultivan a la luz del sol, los hongos producen vitamina D. Muy pocos alimentos son fuentes naturales de esta vitamina.
- El champiñón blanco es la seta más habitual, pero en todo el mundo se cultivan más de 20 especies diferentes de hongos comestibles.



¡Los hongos son nutritivos y saludables!

- Una taza de hongos tiene tanto potasio como un plátano.
- Los hongos son ricos en nutrientes. Aportan una gran variedad de nutrientes con pocas calorías.
- Los hongos son el único alimento vegetariano que produce vitamina D, y a menudo son la "carne" de los platos vegetarianos.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-161-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.