Louisiana HARVEST of the MONTH



Cítricos

Datos curiosos sobre los cítricos

- En climas tropicales, la piel de los cítricos se queda siempre verde incluso cuando la fruta está madura.
- Las hojas de cítricos se pueden usar para hacer infusiones y agregar sabor a carnes cocidas, mariscos y otros platos.
- Una naranja grande aporta más del 100 % del consumo diario recomendado de vitamina C.





¡Los cítricos son nutritivos y saludables!

- Excelente fuente de vitamina C.
- Buena fuente de fibra.
- Buena fuente de folato.

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-163-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.