



## DESCRIPCIÓN

Fruto de forma como la de un corazón, de color rojo, anaranjado, verde o amarillo.

## NUTRIENTES/ BENEFICIOS

Las vitaminas A, C, calcio, magnesio, fósforo, potasio. Su alto contenido en fibra ayuda a la digestión.

## PREPARACION/USOS

- A la parrilla
- Horneados
- Asaados
- Frescos, deshidratados o cocinados, le dan un toque picante a las comidas

## CUANDO COMER

Mejor cuando están de consistencia firme sin arrugas.

## MANEJO DE PRODUCTO

Mantener a temperatura ambiente.