

KIWI DE OREGÓN

Las hojas de algunas cepas de kiwi tienen un efecto similar a la hierba gatera.



El kiwi se puede utilizar como ablandador de carne natural. Solo frote o aplaste los kiwi en la carne y deje por 10-15 minutos.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS KIWIS

- ~ Los kiwis son una fuente excelente de la vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.
- ~ Los kiwis son una fuente excelente de la vitamina K, que es importante para mantener la sangre sana y los huesos fuertes.
- ~ Los kiwis son una fuente de potasio, un mineral que es necesario para que los órganos funcionen adecuadamente.

Antes de ser importados a los Estados Unidos desde Nueva Zelandia en la década de 1950, los kiwis eran conocidos como grosellas chinas.



Los kiwis son dioicas, lo que significa que hay plantas masculinas y femeninas separadas.



Las bayas de kiwis son kiwis más pequeños, de tamaño de uva con piel delgada y lisa.



Los kiwis son nativos del sudeste asiático.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

