

Frutas y verduras de **verano**

¿Por qué consumir frutas y verduras de temporada?



+ **Saludable**

Porque se encuentran en su momento ideal de consumo. Esto hace que tengan mejor sabor, aroma y color.



+ **Económico**

Aprovechamos el cultivo de proximidad (evitando costes de transporte) y fomentamos el comercio local y la economía nacional.



+ **Sostenible**

Al evitar el transporte masivo, reducimos las emisiones de CO2 y el consumo energético.

Frutas en temporada **de verano**



Albaricoque



Breva



Caqui



Cereza



Chirimolla



Ciruela



Granada



Higo



Kiwi



Mandarina



Mango



Manzana



Melocotón



Melón



Membrillo



Nectarina



Paraguaya



Pera



Plátano



Sandía



Uva

Verduras en temporada **de verano**



Acelga



Ajo



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Coliflor



Endibia



Espárrago



Espinaca



Guisante



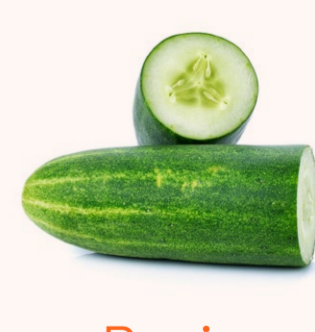
Judía verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria