



 Programa de Educación Ambiental  
de la Ciudad de Segovia 

## Viva la huerta: plantamos calabacines

---

Se trata de una hortaliza digestiva y repleta de propiedades beneficiosas para nuestro organismo. Pariente botánica del melón, de la calabaza, la sandía y el pepino, la planta del calabacín es originaria del continente americano. Sus frutos nos proporcionan un alto contenido en fibra, ácido fólico, potasio, hierro, manganeso, vitamina A y vitamina C (teniendo en cuenta que esta última solo se aprovecha si se consume crudo o ligeramente cocido al vapor).



**SEGOVIA**

[www.segoviaeducaenverde.com](http://www.segoviaeducaenverde.com)