



Programa de Educación Ambiental
de la Ciudad de Segovia



Viva la huerta: plantamos judías

Este cultivo de origen americano, consiste en una vaina verde comestible que se considera una verdura y una legumbre cuando nos referimos a judía seca. Son ricas en vitaminas A y C que junto al zinc se encargan de mantener en un nivel óptimo nuestro sistema inmunológico. Además, los betacarotenos de las judías verdes se encargan de cuidar nuestros ojos y nuestra piel.



SEGOVIA

www.segoviaeducaenverde.com