



SEASONAL *produce*

As the sun shines bright and temperatures rise, we're excited to bring you a vibrant array of summer seasonal produce that not only tantalizes your taste buds but also nourishes your body. Packed with essential vitamins, minerals, and antioxidants, these fresh delights are a perfect addition to your health-conscious lifestyle.

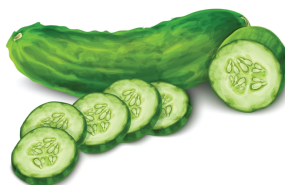


TOMATOES

Bursting with lycopene, a powerful antioxidant, tomatoes are known to support heart health and may even reduce the risk of certain cancers. Enjoy them in salads, salsas, and grilled dishes for a burst of flavor and nutrition.

CUCUMBERS

Stay hydrated with cucumbers, composed of over 95% water. They are also a good source of vitamins K and C, as well as fiber, supporting digestion and overall wellness. Snack on slices or add them to infused water for a refreshing twist.



CORN

Indulge in the sweetness of fresh corn, rich in dietary fiber and antioxidants. Corn supports healthy digestion and provides energy, making it a delightful addition to summer barbecues and picnics.



CARROTS

These vibrant veggies are a superb source of beta-carotene, which the body converts into vitamin A. Vitamin A is essential for maintaining healthy vision, skin, and immune function. Incorporate carrots into your salads and snacks for a crunchy, nutritious treat.



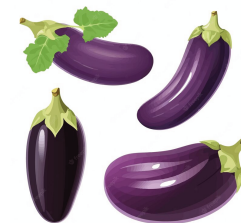
BLUEBERRIES



These tiny powerhouses are packed with antioxidants and vitamins, offering numerous health benefits. From supporting brain health to reducing oxidative stress, blueberries are a must-have for your summer diet.

EGGPLANTS

With its deep purple hue, eggplant contains anthocyanins, which may aid in reducing inflammation and supporting heart health. Grill, roast, or sauté eggplant for a delicious and nutritious addition to your meals.



Remember, the vibrant colors of these seasonal delights are not just visually appealing – they signify the diverse range of nutrients they contain. Incorporating these summer fruits and vegetables into your diet can have a positive impact on your overall health and wellbeing.

Make the most of this bountiful season by visiting your local farmers' market or grocery store to pick up these summer gems. Your body will thank you for choosing these nutrient-packed options.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER



PRODUCTOS

de temporada

A medida que el sol brilla y las temperaturas suben, nos complace ofrecerle una vibrante variedad de productos de temporada que no sólo deleitarán su paladar, sino que también nutrirán su cuerpo. Repletas de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, estas delicias frescas son el complemento perfecto para un estilo de vida saludable.



TOMATES

Rebosantes de licopeno, un potente antioxidante, los tomates son conocidos por favorecer la salud del corazón e incluso pueden reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Disfrútalos en ensaladas, salsas y platos a la parrilla para una explosión de sabor y nutrición.

PEPINOS

Manténgase hidratado con los pepinos, compuestos por más de un 95% de agua. También son una buena fuente de vitaminas K y C, así como de fibra, que favorecen la digestión y el bienestar general. Tómalos como tentempié o añádelos al agua en infusión para darle un toque refrescante.



MAÍZ

Deléitese con la dulzura del maíz fresco, rico en fibra dietética y antioxidantes. El maíz favorece una digestión saludable y proporciona energía, por lo que es un complemento delicioso para las barbacoas y picnics de verano.



ZANAHORIAS

Estas vibrantes verduras son una magnífica fuente de betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A. La vitamina A es esencial para mantener una visión, una piel y una función inmunitaria sanas. Incorpora zanahorias a tus ensaladas y tentempiés para disfrutar de un bocado crujiente y nutritivo.



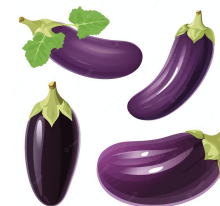
ARÁNDANOS



Estas pequeñas potencias están repletas de antioxidantes y vitaminas, y ofrecen numerosos beneficios para la salud. Desde el apoyo a la salud del cerebro hasta la reducción del estrés oxidativo, los arándanos son imprescindibles en tu dieta veraniega.

Berenjena

Con su intenso tono morado, la berenjena contiene antocianinas, que pueden ayudar a reducir la inflamación y favorecer la salud del corazón. Cocine la berenjena a la parrilla, asada o salteada para darle un toque delicioso y nutritivo a sus comidas.



Recuerde que los vibrantes colores de estas delicias de temporada no sólo son atractivos a la vista, sino que significan la gran variedad de nutrientes que contienen. Incorporar estas frutas y verduras veraniegas a su dieta puede tener un efecto positivo en su salud y bienestar general.

Aproveche al máximo esta temporada de abundancia y visite el mercado de agricultores o la tienda de comestibles de su localidad para comprar estas joyas veraniegas. Su cuerpo se lo agradecerá.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG

HEALTH & WELLNESS CENTER