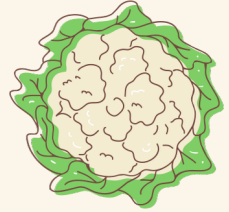




What Are Cruciferous Vegetables?

Fun Fact

Cruciferous comes from the Latin word *cruciferae*, which means "cross bearing." The flower petals of these veggies resemble a cross.



Cruciferous veggies include:
arugula, bok choy, broccoli, Brussels sprout, cabbage, cauliflower, collard greens, kale, mustard greens, radishes, rutabagas, turnips, watercress

Why are they so beneficial?

- **Rich in vitamins and minerals**, like vitamin K and folate. Some dark green cruciferous veggies are good sources of vitamin A and C
- **Rich in fiber and low in calories**, helps prevent overeating and keeps your digestive system working smoothly
- **Full of phytonutrients**, plant-based compounds that may reduce inflammation and the risk of developing cancer
- **Full of glucosinolates**, sulfur-containing compounds which contribute to their unique smell, strong aroma, and somewhat bitter flavor

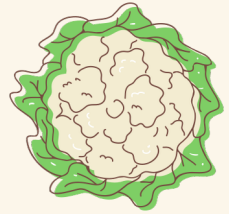




¿Qué son las verduras crucíferas?

Dato curioso

El término crucífero proviene de la palabra latina *cruciferae*, que significa "que lleva una cruz". Los pétalos de las flores de estas verduras se asemejan a una cruz.



Las verduras crucíferas incluyen: rúcula, bok choy, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, berza, col rizada, hojas de mostaza, rábanos, nabos suecos, nabos, berros

¿Por qué son tan beneficiosos?

- **Ricas en vitaminas y minerales**, como la vitamina K y el folato. Algunas verduras crucíferas de color verde oscuro son buenas fuentes de vitamina A y C.
- **Rico en fibra y bajo en calorías**, ayuda a prevenir la sobrealimentación y mantiene el sistema digestivo funcionando correctamente.
- **Rico en fitonutrientes**, compuestos de origen vegetal que pueden reducir la inflamación y el riesgo de desarrollar cáncer.
- **Llenos de glucosinolatos**, compuestos que contienen azufre y que contribuyen a su olor único, aroma fuerte y sabor ligeramente amargo.

