STRAWBERRY

Nutrition Facts

- Strawberries are rich in fiber which helps with digestion
- Vitamin C to support immune and skin health
- Potassium to regulate blood pressure

Fun Facts

- The only fruit with seeds on the outside
- Strawberries have two seasons in Ventura County
- Got their name from the long straw-like stems on which they grow
- Strawberries are the top crop in Ventura County: 253,081 tons in 2024
- Try the delicious organic strawberries from Carranza Family Farm in Camarillo!

FRESA

Información nutricional

- Las fresas son ricas en fibra, lo que favorece la digestión.
- Vitamina C para fortalecer el sistema inmunitario y la piel.
- Potasio para regular la presión arterial.

Curiosidades

- La única fruta con semillas en el exterior.
- Las fresas tienen dos temporadas en el condado de Ventura.
- Su nombre se debe a los largos tallos con forma de paja en los que crecen.
- Las fresas son el cultivo principal del condado de Ventura: 253,081 toneladas en 2024.
- ¡Prueba las deliciosas fresas orgánicas de Carranza Family Farm en Camarillo!