



BOLETÍN No. 40  
13/09/11

## Llegaron las Fiestas Patrias...

Visita la

# Romería de Rábano y maíz Cacahuazintle

Si vendes estos productos en mercados públicos o en tianguis, acude a la Romería donde podrás adquirirlos desde las 22:00 horas para mayoreo, y a partir de las 5:00 horas, para menudeo.

- ◆○ *Rábano cambray y elote cacahuazintle frescos, a los mejores precios*
- ◆○ *Se realiza del 13 al 16 de septiembre en el mercado de Flores y Hortalizas*
- ◆○ *Participan productores de los estados de México, Puebla y Distrito Federal*

**E**n septiembre, las Fiestas Patrias ofrecen la posibilidad de reunirnos con la familia para festejar este gran acontecimiento nacional y saborear los tradicionales platillos mexicanos como el pozole, las tostadas de tinga y los pambazos, entre otros.

Por esta razón, te sugerimos acudir al Mercado de Flores y Hortalizas, ya que del 13 al 16 de septiembre se realiza la Fiesta del Rábano y la del Elote Cacahuazintle, donde podrás adquirir estos productos frescos, al mayoreo y menudeo, a los mejores precios.

Para condimentar el delicioso pozole, nada mejor que los rábanos que, junto con el cilantro y la cebolla, forman una regia bandera mexicana de colores y sabores que deleitan nuestra fiesta tradicional.



“El Gobierno de la Ciudad de México, cada día trabaja para ti”



En el Anexo de la Nave Roja, productores de rábano de San Miguel Topilejo, Distrito Federal; Santa María Jajalpa, estado de México, y Cholula, San Martín Texmelucan y Los Reyes de Juárez, del estado de Puebla, comercializan diariamente más de 180 toneladas de rábano cambray.

El rábano es una hortaliza muy nutritiva y su principal ingrediente es agua; vitamina C, ácido fólico e hidratos de carbono, además de minerales como yodo calcio, potasio, fósforo zinc, hierro y magnesio.

Tiene un efecto estimulante de las glándulas digestivas e incrementa el apetito.

Asimismo, posee acción antibacteriana y antiviral y por su bajo contenido calórico se incluye en dietas de adelgazamiento.



σμ

*¡La Central de Abasto  
siempre cuida tu economía!*

**E**l elote cacahuazintle lo encontrarás en el corredor ecológico, en la vialidad principal, frente al andén 3 de dicho sector, hasta donde llegan productores del estado de México y Puebla para ofrecerlo al mayoreo y al menudeo.

La temporada del elote cacahuazintle, variedad exclusivamente mexicana, inicia en julio y permanece hasta finales de octubre y se caracteriza por tener granos muy grandes, especialmente para preparar un delicioso pozole. Sin embargo, también podrás prepararlo asado o hervido, con mayonesa, limón y chile; o bien, preparado como “esquites”.

**También hay elote  
cacahuazintle**



“El Gobierno de la Ciudad de México, cada día trabaja para ti”