



BOLETÍN No. 14  
09/09/08



**Si usted vende estos productos en tianguis o mercados sobre ruedas, acuda a la Romería donde podrá adquirirlos desde las 22:00 horas para mayoreo, y a partir de las 5:00 horas, para menudeo.**



## Romería de Fiestas Patrias

EN LA CENTRAL DE ABASTO

- ♦○ *Rábano cambray y elote cacahuazintle frescos, a los mejores precios*
- ♦○ *Se realizará del 13 al 15 de septiembre en el mercado de Flores y Hortalizas*
- ♦○ *Participarán 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, le sugerimos acudir al Mercado de Flores y Hortalizas, ya que del 13 al 15 de septiembre se realizará la Fiesta del Rábano y la Romería del Elote Cacahuazintle, donde podrá 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.

En el **Anexo de la Nave Roja**, productores de rába-

no 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, comercializarán diariamente más de 180 toneladas de rábano cambray, según nos informó Francisco Martínez García, Presidente de la Sociedad de Productores de Rábano de Actipan de Morelos Puebla.

En esta vendimia, usted encontrará rábano cambray entre 10 y 20 pesos el manojo, según el tamaño.

Esta hortaliza es 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.



## También hay elote cacahuazintle



*La mazorca tierna del maíz es rica en carbohidratos que sirven para proporcionar la energía necesaria en cualquier actividad. También contiene proteínas, que ayudan a crear células nuevas y hormonas; minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro y potasio, y pequeñas cantidades de vitaminas A, E y B 3 (niacina).*



**E**l elote cacahuazintle lo encontrará 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.

Al mayoreo lo encontrará entre 250 y 300 pesos el costal de 180 elotes, en promedio. Si desea comprarlo al menudeo, la docena está en 25 pesos.

La temporada del elote



**En octubre, realizaremos la Romería de Camote y Calabaza  
¡La Central de Abasto siempre cuidando su economía!**