



Vegetables

Légumes • Verduras



Quality That Crosses Borders



EN

We are a Canadian company, dedicated to the import and distribution **of fresh fruits, vegetables, and tubers** from different regions of the world, starting with Latin America.

Founded by Juan Sebastian Vargas CEO with a global vision, our commitment is to build reliable, sustainable, and long-term relationships between producers and buyers.

FR

*Nous sommes une entreprise canadienne dédiée à l'importation et à la distribution de **fruits, légumes et tubercules frais** provenant de différentes régions du monde, en commençant par l'Amérique latine.*

Fondée par Juan Sebastian Vargas, PDG avec une vision globale, notre engagement est de bâtir des relations fiables, durables et à long terme entre producteurs et acheteurs.

ES

Somos una empresa canadiense dedicada a la importación y distribución de **frutas, verduras y tubérculos frescos** provenientes de diferentes regiones del mundo, comenzando por América Latina.

Fundada por Juan Sebastián Vargas, CEO con una visión global, nuestro compromiso es construir relaciones confiables, sostenibles y a largo plazo entre productores y compradores.



vftradefresh.com

Avocados • Avocat • Aguacate



EN

Avocados are creamy fruits rich in healthy fats, fiber, potassium, and vitamins E, K, and B, supporting heart and eye health.

FR

Les avocats sont crémeux et riches en bonnes graisses, fibres, potassium et vitamines, favorisant la santé du cœur et des yeux.

ES

Los aguacates son cremosos y ricos en grasas saludables, fibra, potasio y vitaminas, apoyando la salud del corazón y los ojos.

Green Tomato • Tomate Vert • Tomate Verde



EN

Green tomatoes are tangy and firm, rich in antioxidants and vitamin C, adding a fresh twist to dishes.

FR

Les tomates vertes sont fermes, acidulées et riches en antioxydants et vitamine C, parfaites pour relever les plats.

ES

Los tomates verdes son firmes, ácidos y ricos en antioxidantes y vitamina C, ideales para dar frescura a las comidas.

Peppers • Poivrons • Pimientos



EN

Peppers come in many colors and flavors, rich in vitamin C and antioxidants, adding color and crunch to any dish.

FR

Les poivrons, riches en vitamine C et antioxydants, offrent couleur et croquant à tous les plats.

ES

Los pimientos, ricos en vitamina C y antioxidantes, aportan color y un toque crujiente a cualquier plato.

Cauliflower • Chou-fleur • Coliflor



EN

Cauliflower is low in calories, high in fiber, and rich in vitamin C, perfect for healthy dishes.

FR

Le chou-fleur est faible en calories, riche en fibres et vitamine C, idéal pour des plats sains.

ES

La coliflor es baja en calorías, rica en fibra y vitamina C, perfecta para comidas saludables.



Tomato • Tomate • Tomate



EN

Tomatoes are juicy, flavorful, and rich in vitamin C, perfect for sauces, salads, and everyday cooking.

FR

Les tomates sont juteuses, savoureuses et riches en vitamine C, idéales pour sauces, salades et plats quotidiens.

ES

Los tomates son jugosos, sabrosos y ricos en vitamina C, perfectos para salsas, ensaladas y cocina diaria.

Casava • Manioc • Yuca



EN

Cassava is gluten-free and high in carbs, ideal for boiling, frying, or flour.

FR

Manioc sans gluten, riche en glucides, idéal bouillir, frire ou farine.

ES

Yuca sin gluten, rica en carbohidratos, ideal para hervir, freír o harina.

Packed in Boxes
Emballé en Caisses
Empaque en Cajas

18 kg (39.68 lb)
13.6 kg (30 lb)

Boxes per Pallet
Caisses par Palette
Cajas por Paleta

60
66

Pallets per Container
Palettes par Conteneur
Paletas por Contenedor

20
20

Taro • Taro • Malanga



EN

Taro is a starchy root with a mild, nutty flavor, rich in fiber and potassium—ideal for soups and stews.

FR

Le taro est une racine riche en amidon, douce et légèrement noisette, idéale pour soupes et ragoûts.

ES

La malanga es una raíz con almidón y sabor suave a nuez, perfecta para sopas y guisos.

Taro White • Taro Blanc • Malanga Blanca



EN

Taro White is a starchy root with a mild, nutty taste, rich in fiber and nutrients—ideal for boiling, baking, or soups.

FR

Le taro blanc est une racine riche en amidon, douce et légèrement noisette, idéale pour bouillir, cuire au four ou en soupe.

ES

La malanga blanca es una raíz con almidón y sabor suave a nuez, perfecta para hervir, hornear o sopas.



vftradefresh.com

Taro purple • Taro Violet • Malanga lila



EN

Taro Purple has a sweet, nutty flavor and is rich in fiber and antioxidants—great for savory or sweet dishes.

FR

Le taro violet a une saveur douce et noisette, riche en fibres et antioxydants, idéal pour plats salés ou sucrés.

ES

La malanga lila tiene sabor dulce a nuez, es rica en fibra y antioxidantes, ideal para platos dulces o salados.

Eddoes • Nampi • Ñampi



EN

Eddoes are small, starchy roots with a nutty flavor, perfect for soups, stews, or as a side dish.

FR

Les nampi sont de petites racines à saveur de noisette, idéales pour soupes, ragoûts ou accompagnements.

ES

El ñampi es una raíz pequeña con sabor a nuez, ideal para sopas, guisos o como acompañamiento.

Yam • Igname • Name



EN

Eddoes are small, starchy roots with a nutty flavor, perfect for soups, stews, or as a side dish.

FR

Les nampi sont de petites racines à saveur de noisette, idéales pour soupes, ragoûts ou accompagnements.

ES

El ñampi es una raíz pequeña con sabor a nuez, ideal para sopas, guisos o como acompañamiento.

Pear • Chayote • Chayote



EN

Chayote is a light, crisp squash, low in calories and rich in vitamin C—perfect for salads and stir-fries.

FR

Le chayote est une courge légère et croquante, pauvre en calories et riche en vitamine C, idéale pour salades et sautés.

ES

El chayote es una calabaza ligera y crujiente, baja en calorías y rica en vitamina C, perfecta para ensaladas y salteados.



Ginger • Gingembre • Jengibre



EN

Ginger is a fragrant root with a spicy flavor, rich in antioxidants—ideal for teas, sauces, and dishes.

FR

Le gingembre est une racine parfumée, épicée et riche en antioxydants, parfaite pour thés, sauces et plats.

ES

El jengibre es una raíz aromática y picante, rica en antioxidantes, ideal para té, salsas y comidas.

Carrot • Carotte • Zanahoria



EN

Carrots are sweet, crunchy roots rich in beta-carotene and vitamin A, perfect for cooking or snacks.

FR

Les carottes sont croquantes et riches en bêta-carotène et vitamine A, idéales en cuisine ou en collation.

ES

Las zanahorias son crujientes y ricas en betacaroteno y vitamina A, perfectas para cocinar o comer crudas.

Squash • Courge • Calabaza



EN

Squash is tender and mildly sweet, rich in vitamins A and C—great for roasting, soups, and comfort dishes.

FR

La courge est tendre et douce, riche en vitamines A et C, parfaite pour rôti, soupes et plats réconfortants.

ES

La calabaza es suave y dulce, rica en vitaminas A y C, ideal para asar, sopas y platos reconfortantes.

Squashes • Courgettes • Calabacitas



EN

Squashes come in many shapes and flavors, versatile and rich in vitamins A and C—ideal for roasting or baking.

FR

Les courgettes sont variées et riches en vitamines A et C, polyvalentes, parfaites à rôti ou cuire au four.

ES

Las calabacitas son variadas, ricas en vitaminas A y C, versátiles y perfectas para asar u hornear.



Broccoli • Brocoli • Brócoli



EN

Broccoli is rich in fiber, vitamins, and antioxidants—versatile for steaming, roasting, or stir-fries.

FR

Le brocoli est riche en fibres, vitamines et antioxydants, idéal à la vapeur, rôti ou sauté.

ES

El brócoli es rico en fibra, vitaminas y antioxidantes, ideal para vapor, asados o salteados.

Prickly Pear • Figue de Barbarie • Nopal



EN

Nopal is a crisp, nutritious cactus rich in fiber and antioxidants, perfect for salads or cooked dishes.

FR

La figue de Barbarie est un cactus nutritif et croquant, riche en fibres et antioxydants, idéale en salades ou cuisinée.

ES

El nopal es un cactus crujiente y nutritivo, rico en fibra y antioxidantes, ideal para ensaladas o platos cocinados.

Garlic • Ail • Ajo



EN

Garlic is aromatic and rich in antioxidants, perfect for seasoning, roasting, or sauces.

FR

L'ail est aromatique et riche en antioxydants, parfait pour assaisonner, rôti ou en sauce.

ES

El ajo es aromático y rico en antioxidantes, perfecto para sazonar, asar o salsas.

White Onion • Oignon Blanc • Cebolla Blanca



EN

White onions are crisp with a sharp flavor, perfect for salads, salsas, and bright dishes.

FR

L'oignon blanc est croquant et relevé, idéal pour salades, sauces et plats vifs.

ES

La cebolla blanca es crujiente y de sabor intenso, perfecta para ensaladas, salsas y platos frescos.



Purple Onion • Oignon Rouge • Cebolla Morada



EN

Purple onions are mildly sweet and colorful—great for salads, salsas, and pickling.

FR

L'oignon rouge est doux et coloré, parfait pour salades, sauces et marinades.

ES

La cebolla morada es suave y colorida, ideal para ensaladas, salsas y encurtidos.

Long Lettuce • Laitue Longue • Lechuga Larga



EN

Long lettuce is crisp, refreshing, and rich in vitamin A—perfect for salads and wraps.

FR

La laitue longue est croquante et rafraîchissante, riche en vitamine A, idéale pour salades et wraps.

ES

La lechuga larga es crujiente y fresca, rica en vitamina A, perfecta para ensaladas y wraps.

Celery • Céleri • Apio



EN

Celery is crisp, low in calories, and rich in vitamin K—ideal for snacks and salads.

FR

Le céleri est croquant, pauvre en calories et riche en vitamine K, idéal pour en-cas et salades.

ES

El apio es crujiente, bajo en calorías y rico en vitamina K, ideal para snacks y ensaladas.

Radish • Radis • Rábano



EN

Radishes are crisp, peppery, and rich in antioxidants—great for salads and pickling.

FR

Les radis sont croquants, piquants et riches en antioxydants, parfaits pour salades et marinades.

ES

Los rábanos son crujientes, picantes y ricos en antioxidantes, perfectos para ensaladas y encurtidos.



Cucumber • Concombre • Pepino



EN

Cucumbers are crisp, hydrating, and rich in vitamin K—perfect for salads and snacks.

FR

Les concombres sont croquants, hydratants et riches en vitamine K, parfaits pour salades et en-cas.

ES

El pepino es crujiente, refrescante y rico en vitamina K, ideal para ensaladas y snacks.

Green Beans • Haricots Verts • Ejote



EN

Green beans are tender, rich in fiber and vitamin C—great for steaming, sautéing, or salads.

FR

Les haricots verts sont tendres, riches en fibres et vitamine C, idéaux à la vapeur, sautés ou en salade.

ES

Los ejotes son tiernos, ricos en fibra y vitamina C, perfectos al vapor, salteados o en ensaladas.

Brussels Sprouts • Choux de Bruxelles • Col de Bruselas



EN

Brussels sprouts are small, leafy greens rich in vitamin C—ideal for roasting or sautéing.

FR

Les choux de Bruxelles sont riches en vitamine C, parfaits à rôtir ou à faire sauter.

ES

La col de Bruselas es rica en vitamina C, ideal para asar o saltear.

Spinach • Épinards • Espinaca



EN

Spinach is rich in iron and vitamins A and C, perfect for salads and cooking.

FR

Les épinards sont riches en fer et vitamines A et C, parfaits pour salades et cuisine.

ES

La espinaca es rica en hierro y vitaminas A y C, perfecta para ensaladas y cocinar.



Beetroot • Betterave • Betabel



EN Beetroot is sweet, earthy, and rich in fiber and antioxidants—great for roasting or juicing.

FR La betterave est douce, terreuse et riche en fibres et antioxydants, idéale à rôtir ou en jus.

ES El betabel es dulce, terroso y rico en fibra y antioxidantes, ideal para asar o hacer jugos.

Green Peas • Petits Pois • Chícharos



EN Green peas are sweet, nutritious, and rich in protein—perfect for soups, salads, or sides.

FR Les petits pois sont sucrés, nutritifs et riches en protéines, parfaits pour soupes, salades ou accompagnements.

ES Los chícharos son dulces, nutritivos y ricos en proteínas, perfectos para sopas, ensaladas o guarniciones.

Pepper Habanero • Piment Habanero • Chile Habanero



EN Habanero pepper is hot and fruity—ideal for sauces and marinades needing spice.

FR Le piment habanero est piquant et fruité, idéal pour sauces et marinades relevées.

ES El chile habanero es picante y afrutado, ideal para salsas y marinadas con picante.

Tree Chili • Piment de l'Arbre • Chile de Árbol



EN Tree chili is spicy and smoky, adding heat and depth to dishes and sauces.

FR Le piment de l'arbre est épicé et fumé, ajoutant chaleur et profondeur aux plats et sauces.

ES El chile de árbol es picante y ahumado, aporta intensidad y sabor a platos y salsas.



Chili Poblano • Piment Poblano • Chile Poblano



EN oblano chili is mild, earthy, and ideal for roasting, stuffing, or sauces.

FR Le piment poblano est doux et terreux, idéal pour rôtir, farcir ou en sauce.

ES El chile poblano es suave y terroso, perfecto para asar, rellenar o salsas.

Tampico Chili • Piment Tampico • Chile Tampico



EN Tampico chili is medium-spicy with a smoky flavor—great roasted or dried for dishes and sauces.

FR Le piment Tampico est moyennement épicé et fumé, parfait rôti ou séché pour plats et sauces.

ES El chile Tampico es medianamente picante y ahumado, ideal asado o seco para platos y salsas.

Cambray Onion • Oignon Cambray • Cebolla Cambray



EN Cambray onions are tender and fresh, perfect for grilling or garnishing.

FR L'oignon cambray est tendre et frais, idéal pour griller ou en garniture.

ES La cebolla cambray es tierna y fresca, perfecta para asar o como guarnición.

Serrano Chili • Piment Serrano • Chile Serrano



EN Serrano chili is small, spicy, and perfect for adding heat to dishes and salsas.

FR Le piment serrano est petit, épicé et idéal pour relever plats et sauces.

ES El chile serrano es pequeño, picante y perfecto para dar sabor a platos y salsas.



Aloe Vera • Aloès • Sábila



EN

Aloe vera is valued for its vitamins, antioxidants, and hydration—used in drinks, skincare, and wellness.

FR

L'aloès est riche en vitamines, antioxydants et hydratation, utilisé en boissons, soins et bien-être.

ES

La sábila es rica en vitaminas, antioxidantes e hidratación, usada en bebidas, cuidado de la piel y bienestar.

Chayote With Thorn • Chayote Épineux • Erizo



EN

Chayote with thorn is firm, sweet, and rich in fiber and vitamin C—ideal for boiling or stews.

FR

Le chayote épineux est ferme, doux et riche en fibres et vitamine C, idéal pour bouillir ou ragoûts.

ES

El erizo es firme, dulce y rico en fibra y vitamina C, perfecto para hervir o guisos.

Potato • Pomme de Terre • Papa



EN

Potatoes are versatile, rich in carbs and vitamin C—perfect for baking, boiling, or mashing.

FR

Les pommes de terre sont polyvalentes, riches en glucides et vitamine C, idéales à cuire, bouillir ou écraser.

ES

La papa es versátil, rica en carbohidratos y vitamina C, perfecta para hornear, hervir o hacer puré.

Jalapeno • Piment Jalapeño • Jalapeño



EN

Jalapenos are medium-spicy peppers with a bold flavor—great for salsas, pickles, and grilled dishes.

FR

Les piments jalapeños sont moyennement épicés, parfaits pour sauces, marinades et plats grillés.

ES

Los jalapeños son chiles medianamente picantes, ideales para salsas, encurtidos y platos a la parrilla.

Cabbage • Chou • Col-repollo



EN

Cabbage is crisp, mildly sweet, and rich in fiber and vitamin C—great for salads and stir-fries.

FR

Le chou est croquant, légèrement sucré et riche en fibres et vitamine C, parfait pour salades et sautés.

ES

El col-repollo es crujiente, ligeramente dulce y rico en fibra y vitamina C, ideal para ensaladas y salteados.

