

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

# ¡ES HALLOWEEN!

¡Halloween ya está aquí! A muchos nos encanta decorar calabazas siguiendo la tradición americana. Sin embargo, ¿sabías que todas las partes de la calabaza son comestibles? A continuación, te dejamos algunos consejos que no solo te ayudarán a reducir el desperdicio durante estas vacaciones, sino que también te ayudarán a seguir con el #400gchallenge



¡Este Halloween,  
no tires **LAS SEMILLAS!**

Enjuágalas con agua fría, sécalas y échales un poco de sal y aceite. Tuéstalas unos 45 minutos a fuego medio y conviértelas en el perfecto aperitivo **RICO EN ZINC**

Las calabazas pueden ser el ingrediente perfecto para cualquier tipo de receta, ya sea un plato salado como un risotto o una lasaña, o un plato dulce como un pastel o el típico café americano condimentado con especia de tarta de calabaza.

Como cualquier otra cucurbitácea, las calabazas<sup>2</sup> son muy versátiles y están repletas de nutrientes, tales como el **SELENIO** y la **VITAMINA A**



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE  
LA UNIÓN EUROPEA

<sup>1</sup> <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169415/nutrients>

<sup>2</sup> <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-potiron,88.html>