

Follow me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

È HALLOWEEN!

È la stagione per decorare le zucche – ma lo sapevi che si possono usare tutte le parti della zucca? Ecco alcuni semplici consigli per minimizzare gli sprechi durante questa festa, aiutandoti anche ad affrontare la #400gchallenge

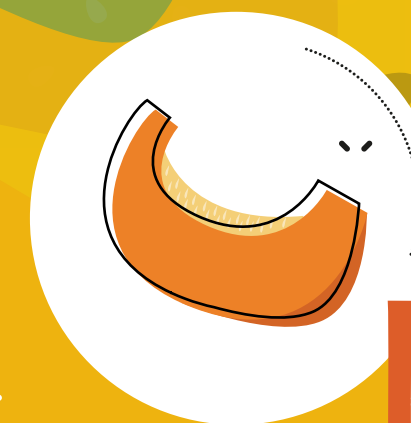


Non buttare via i semi di **ZUCCA**¹ questo Halloween!

Sciacquali sotto l'acqua fredda, tamponali per asciugarli, e spargici sopra olio e sale. Arrostiscili per circa 45 minutia fuoco medio per uno snack **RICCO DI ZINCO** da portare con te.

Che tu lausi in piatti salati come risotti e lasagne, o in ricette dolci come torte e latte speziato, la zucca è perfetta permoltissime ricette.

Come tutte le cucurbitacee, la zucca² è molto versatile e piena di sostanze nutritive, come il **SELENIO** e la **VITAMINA A**



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

¹ <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169415/nutrients>
² <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-potiron,88.html>