

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## CZAS NA HALLOWEEN!

To sezon rzeźbienia w dyni – ale czy wiesz, że możesz używać wszystkich jej części? Oto kilka prostych wskazówek, które pomogą ci zminimalizować ilość resztek w halloween i jednocześnie zachęcą do podjęcia wyzwania #400gchallenge



W to halloween nie ma potrzeby wyrzucania **PESTEK DYNI!**

Opłucz je pod zimną wodą, osusz i posyp odrobiną soli i oleju. Praż pestki przez około 45 minut na średnim ogniu aby uzyskać **BOGATĄ W CYNK** przekąskę w podróży

Niezależnie od tego, czy używasz jej w wytrawnych potrawach, takich jak risotto czy lasania, czy też słodkich przysmakach, takich jak ciasta i korzenne latte, dynia sprawdza się w szerokim zakresie przepisów.

Dynie<sup>2</sup> są naprawdę wszechstronne i pełne składników odżywczych, takich jak **SELEN** i **WITAMINA A**



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



KAMPANIA FINANSOWANA  
Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ

<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>