

Follow me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

¡FELICES FIESTAS!

Es momento de salir y disfrutar, pero no podemos olvidarnos de las frutas y las verduras. Inclúyelas en tus recetas navideñas y goza de unos platos sanos y ricos en nutrientes. ¡Así no te sentirás culpable por comer tanto estas Navidades!

El puerro es una verdura de invierno que no le gusta a mucha gente. Sin embargo, la quiche con puerro es exquisita.

¿Quieres salir de fiesta toda la noche? ¡Los champiñones te dan el aporte nutricional que necesitas!

Las mandarinas españolas no son solo para los niños que se portan bien, sino que también te ayudan a recuperarte después de una larga noche fría de fiesta en Diciembre. Además, crecen en España en el invierno. ¡Comete unas!



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

¹ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-poireau,89.html>

² <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-champignon,92.html>

³ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-clamentine-mandarine,17.html>