

# Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

## #400GCHALLENGE

### QUÉDATE EN CASA CON MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS

Vale, puede que ahora solo puedas tomar cervezas virtuales con tus amigos, pero por lo menos #quedarseencasa tiene algo positivo: ¡siempre puedes elegir tus tapas (saludables)!

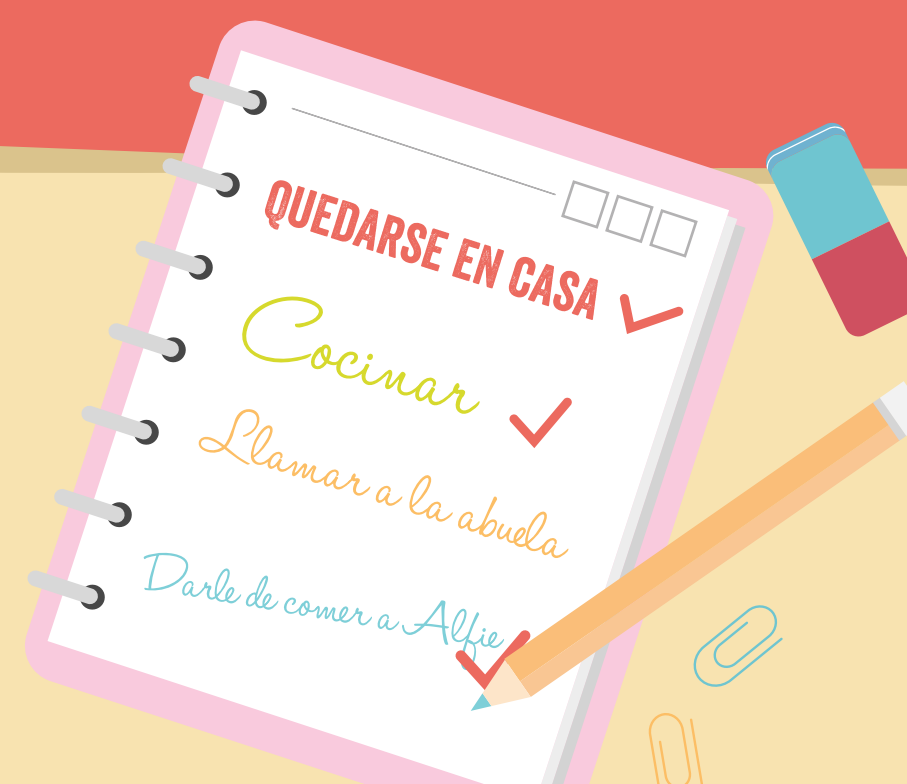
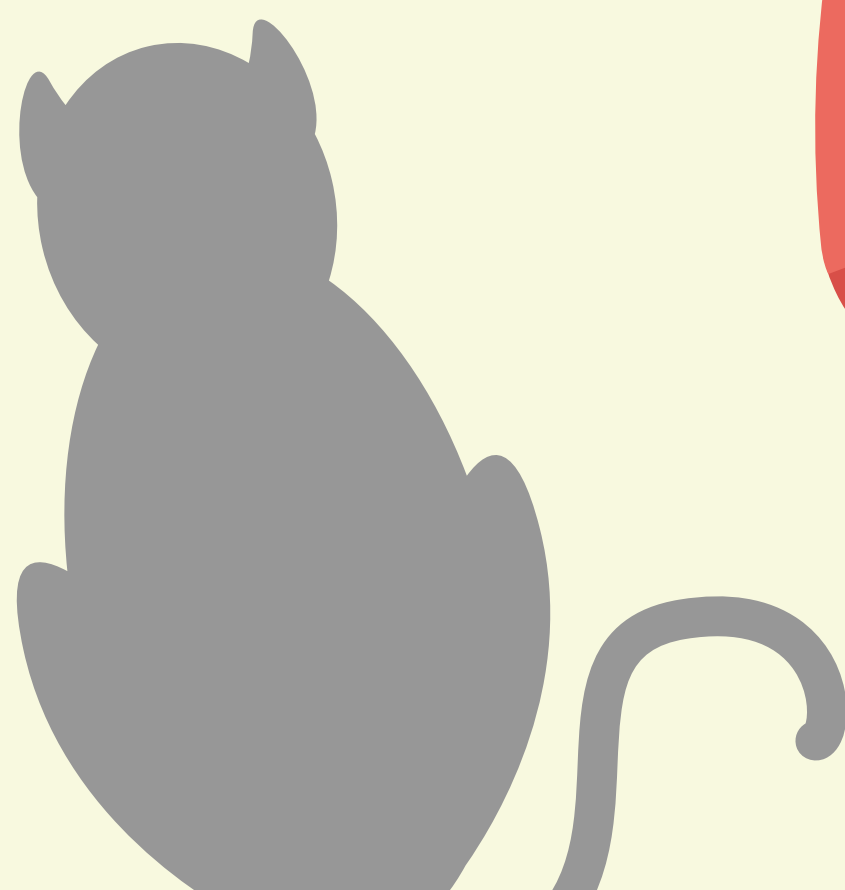
Puedes preparar unas tapas a base de verduras y frutas para tus llamadas con tus amigos, familiares o compañeros de trabajo. Aquí tienes un par de recetas saludables y bajas en calorías para acompañar tus quedadas virtuales y continuar con tu #400gChallenge.



Calabacín asado<sup>1</sup> & y salsa de berenjena – con palitos de zanahoria para darle un toque crujiente. La vitamina B9 del calabacín te ayudará a mantener toda tu energía en casa.

¡También puedes hacerlo con alcachofa!

Ensalada de fresas<sup>2</sup> con vinagre balsámico – una mezcla ideal de salado y dulce.



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><http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-courgette,95.html>  
<sup>2</sup><http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-fraise,19.html>

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.