

Follow me
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS TE AYUDAN A GANAR TIEMPO

Diciembre es un mes repleto de obligaciones y eventos, pero sean cuales sean las festividades de fin de año, una dieta rica en frutas y verduras es rápida de preparar y puede ayudarte a ganar mucho tiempo.

Las recetas con verduras y frutas son muy fáciles de preparar y puedes hacerlas mientras envuelves regalos, decoras el árbol de Navidad o te pones al día con tu familia o tus amigos. Las frutas y las verduras son muy sabrosas y una gran fuente de nutrientes. Además, las puedes preparar en un periquete, te permiten disfrutar de las fiestas durante más tiempo y son sanas. ¡Lo tienen todo!



PREPARA ALGUNAS RECETAS
CON COL CRUDA, OBTENDRÁS
OTROS NUTRIENTES DISTINTOS
DE CUANDO LA COCINAS.

LÁNZATE A LA PISCINA
DE LOS BIZCOCHOS. ¡PUEDEN
SER MUY VARIADOS Y RÁPIDOS
DE PREPARAR!

¡Y SON VERDURAS
DE TEMPORADA!

LAS VERDURAS DE RAÍZ COMO LAS
CHIRIVÍAS O LOS COLINABOS SON
PERFECTAS PARA COCINARLAS A
FUEGO LENTO. PRUEBA EL PURÉ DE
ESTAS VERDURAS, ESTÁ DELICIOSO.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

freshfel
EUROPEAN FRESH PRODUCE ASSOCIATION

Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE
LA UNIÓN EUROPEA