

# Follow me TO BE HEALTHY!



## #400GCHALLENGE

### RISPARMIANDO TEMPO CON FRUTTA E VERDURA

Dicembre è un mese pieno d'impegni per tutti noi, ma qualunque siano le tue festività per la fine dell'anno, un'alimentazione ricca di frutta e verdura è veloce da preparare e può farti risparmiare un sacco di tempo.

Le ricette possono essere preparate in tanti semplici modi senza aggiungere ulteriore stress alla frenesia delle feste – che tu stia incartando regali, addobbando l'albero o incontrando amici e parenti. Frutta e verdura sono fonti ricche di sostanze nutritive, gustose e convenienti, e che non hanno bisogno di molto tempo per essere preparate, lasciandoti quindi più tempo per le feste ed aiutandoti a rimanere in salute.



**PROVA ANCHE IL CAVOLO CRUDO PER AVERE NUTRIENTI DIVERSI DI QUELLO COTTO**

SPERIMENTA CON LE TORTE SALATE, SONO VERSATILI E VELOCI DA PREPARARE.

**E SONO ANCHE DI STAGIONE!**

RADICI COME LA PASTINACA O IL CAVOLO NAVONE SONO PERFETTE PER LA COTTURA. PROVALE NEL PURÈ AL POSTO DELLE PATATE.



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.