

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## DE VIAJE POR EUROPA CON FRUTAS Y VERDURAS : ESPAÑA

Ahora no es posible viajar tan fácilmente, así que ¿por qué no explorar una cultura diferente a través de sus frutas y verduras? Deja que la comida te lleve de viaje.

En la primera de nuestra serie de tres partes, veremos algunos platos de fruta y verdura típicos de la cocina nacional de un país. El primero es España, el país de las tapas.

Fuente de vitamina A

PAN CON TOMATE<sup>1</sup>

LA TOSTADA MAÑANERA POR EXCELENCIA.

# TAPAS

PIMIENTOS DE PADRÓN<sup>2</sup>

UN MANJAR DEL NORTE.

Fuente de vitaminas B6 & B9



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE  
LA UNIÓN EUROPEA

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



<sup>1</sup>[https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-cotelee-coeur-de-boeuf/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-cotelee-coeur-de-boeuf/?tab=allegations_nutritionnelles)  
<sup>2</sup>[https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/poivron-vert/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/poivron-vert/?tab=allegations_nutritionnelles)