

Follow Me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

LA VUELTA AL MUNDO CON FRUTAS Y VERDURAS: GRECIA

Aunque ahora mismo no puedas viajar, tus papilas gustativas sí que pueden hacerlo desde la comodidad de tu propia cocina. Probar nuevas frutas y verduras es una forma estupenda de revolucionar tu rutina diaria.

En la segunda entrega de nuestra serie dedicada a los platos clásicos de fruta y verdura de la cocina típica de un país, viajamos Grecia.

YAMMAS

ENSALADA GRIEGA

TAMBIÉN CONOCIDA COMO ENSALADA HORIATIKI, ES UNA FORMA MUY FÁCIL DE ALCANZAR EL #400GCHALLENGE CONTIENE QUESO FETA, TOMATES, PEPINO, CEBOLLA ROJA Y ACEITUNAS NEGRAS.

Fuente de vitamina C¹ y betacaroteno

YOGUR GRIEGO Y FRUTA

FRUTA, YOGUR GRIEGO, FRUTOS SECOS Y MIEL: ¡TODA GRECIA EN UN MORDISCO! CONTIENE MELOCOTONES Y MELÓN.

Rico en betacaroteno y fuente de potasio y vitamina B₉²



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



¹https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-grappe/?tab=allegations_nutritionnelles
²https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/melon/?tab=allegations_nutritionnelles

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 Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.