

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## LA VUELTA AL MUNDO CON FRUTAS Y VERDURAS: ITALIA

Europa vuelve a abrir sus fronteras. Sin embargo, también puedes disfrutar de todos los sabores de Italia sin tener que viajar.

En la última parte de nuestra serie de tres, ¡nos vamos al país de la pizza, la pasta y mucho más! Te vamos a enseñar algo de Italia que a lo mejor no conoces. Y, como siempre, ¡lo vamos a hacer a través de recetas de frutas y verduras!

LAS ALCACHOFAS CON ACEITE DE OLIVA, AJO, ORÉGANO Y MENTA SON UN CLÁSICO ITALIANO.  
<sup>1</sup>ADEMÁS, ¡A TU CUERPO LE VAN A ENCANTAR!

ALCACHOFAS

TRAVEL

¿POR QUÉ?

PORQUE LAS ALCACHOFAS SON RICAS EN FIBRA Y CONTIENEN FOLATOS, QUE CONTRIBUYEN A LA SÍNTESIS NORMAL DE AMINOÁCIDOS Y A LA FORMACIÓN DE LA SANGRE.<sup>2</sup>

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><https://anitalianinmykitchen.com/artichokes-alla-romana/>  
<sup>2</sup>[https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/artichaut/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/artichaut/?tab=allegations_nutritionnelles)