

Follow me
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

¡ES LA HORA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS EN CONSERVA!

Hasta ahora, te hemos enseñado muchas maneras creativas de incluir más fruta y verdura en tu dieta y así cumplir con el #400gChallenge.

Este mes, tenemos algunos consejos para aquellas personas que siempre van corriendo a todas partes y nunca tienen tiempo para preparar la comida. ¡Guarda un par de latas de tomates en conserva en tu despensa! Puedes preparar mil recetas con ellas ¡, como por ejemplo Shakshuka, espaguetis a la puttanesca, sopas o la base para un buen curry. Y seguro que tú tienes muchas otras recetas en mente ... ¡No dudes en compartirlas con nosotros!



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

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