

**Follow Me  
TO BE HEALTHY!**



**#400GCHALLENGE**

**¡ES TAN SENCILLO QUE INCLUSO PODRÍAS  
HACERLO CON LOS OJOS CERRADOS!**

El mes pasado te enseñamos algunas recetas rápidas para cocinar con frutas y verduras en conserva. En realidad, si quieres comida rápida, no hace falta que la pidas. ¡Te vamos a dar algunos consejos para cocinar la comida que sobra!

Es lo mejor para tu bolsillo, tu salud y el medio ambiente. ¡No tires la comida y sigue nuestros consejos para evitar desperdiciarla! Venga, vamos a ponernos creativos y a cocinar con fruta y verdura. Además, ahora en invierno, ¿por qué no intentas preparar colcannon, un delicioso plato tradicional irlandés?

**REPOLLO**

LA COL ES LA PROTAGONISTA DE NUESTRA RECETA DE COLCANNON. ES UNA VERDURA INFRavalorada: LA GENTE LA TACHA DE ABURRIDA, PERO HAY MUCHAS MANERAS DE DARLE VIDILLA

*Cebolla &  
Mantequilla*

*Puré de  
Patatas*

*Repollo  
Picado*

**VITAMINA C**

ADEMÁS, LA COL ES UNA FUENTE DE VITAMINA C, LA CUAL TE AYUDA A MANTENER UNA DENTADURA SANA. ¡TE AYUDARÁ A CONSERVAR UNA SONRISA IMPECABLE DURANTE LOS DUROS MESES DE INVIERNO!



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE  
LA UNIÓN EUROPEA

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

