

**Follow Me  
TO BE HEALTHY!**



**#400GCHALLENGE**

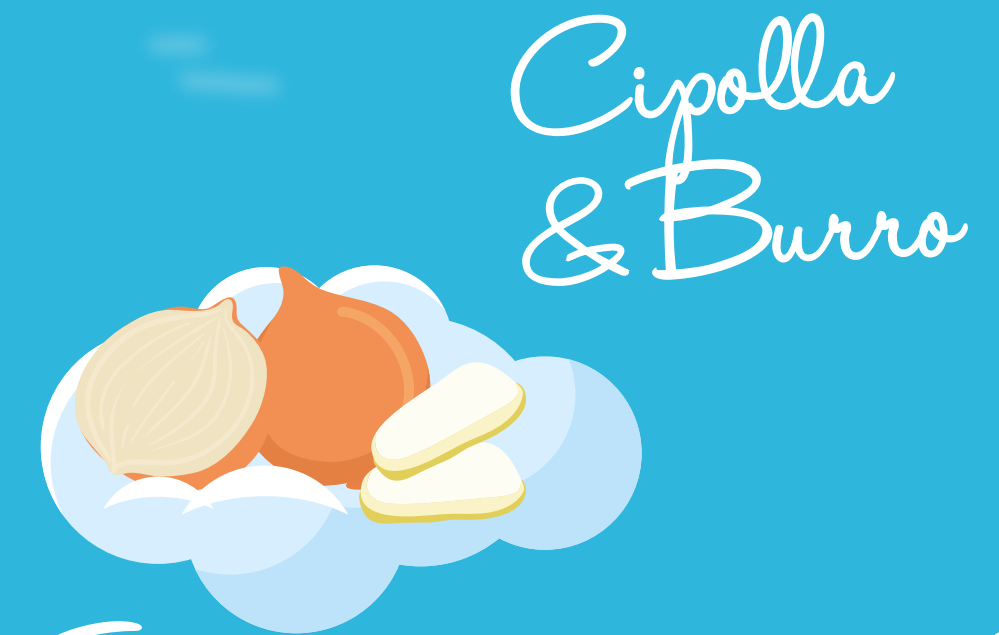
**COSÌ FACILE, CHE LO PUOI FARE  
AD OCCHI CHIUSI!**

Il mese scorso, ti abbiamo mostrato dei modi veloci per cucinare con la frutta e verdura in scatola. Quando si tratta di fast food, non c'è bisogno di prendere il telefono – ti diremo noi dei modi semplici per usare tutto ciò che ti è avanzato!

Fa bene al tuo conto in banca, alla tua salute e all'ambiente – non gettare via il cibo quando puoi seguire i nostri consigli per sfruttarlo al meglio! È ora di essere creativi con frutta e verdura. Perché non provi il nostro buon colcannon questo inverno?

**CAVOLO**

IL CAVOLO È IL PROTAGONISTA DELLA NOSTRA RICETTA PER IL COLCANNON! È UNA VERDURA SOTTOVALUTATA – C'È CHI DICE CHE È NOIOSO, MA CI SONO COSÌ TANTI MODI PER RENDERLO PIÙ INTERESSANTE! PARLANDO DI STILE, IL CAVOLO È UNA FONTE DI VITAMINA C.



*Purè di Patate*

*Cavolo Tritato*

**VITAMINA C**

SONO DUE COSE CHE NON SEMBRANO COLLEGATE, MA LA VITAMINA C AIUTA A MANTENERE UNA DENTATURA SANA, AIUTANDOTI AD AFFRONTARE L'INVERNO COL SORRISO!

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.