

APROVECHA AL MÁXIMO LAS VERDURAS DE INVIERNO

COMPOSICIÓN

La composición de las hortalizas es muy variable.

Alto contenido en:

- Vitaminas: vitamina C, provitamina A o betacarotenos, vitamina B9 o ácido fólico...
- Minerales: potasio, magnesio...
- Fibra



APROVECHA AL MÁXIMO LAS VERDURAS DE INVIERNO

HORTALIZAS DE OTOÑO-INVIERNO

- “Calçots”
- Alcachofas
- Familia de las coles: brócoli, col blanca o cogollos, col lombarda, coliflor, nabo, rábano, etc.
- Escarola
- Bledas
- Espinacas

Recetas:

- *Tagliatelle* con coles de Bruselas y yogurt
- Pasta de hojaldre con bledas y setas

