

# APROFITA AL MÀXIM LES VERDURES D'HIVERN

## COMPOSICIÓ

La composició de les hortalisses és molt variable.

Alt contingut en:

- Vitamines: vitamina C, provitamina A o betacarotens, vitamina B9 o àcid fòlic...
- Minerals: potassi, magnesi...
- Fibra



# APROFITA AL MÀXIM LES VERDURES D'HIVERN

## HORTALISSES DE TARDOR-HIVERN

- Calçots
- Carxofes
- Família de les cols: bròquil, col blanca o cabdell, col llombarda, coliflor, nap, rave, etc.
- Escarola
- Bledes
- Espinacs



### Receptes:

- *Tagliatelle* amb cols de Brussel·les i iogurt
- Pasta de full amb bledes i bolets