

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

- Elevato apporto di acqua
- Elevato apporto di sali minerali e vitamine
- Elevato apporto in fibra
- Poveri di grassi

LE COTTURE

- Al vapore
- Al forno

EVITIAMO le bolliture



AMBIENTE

- Utilizziamo frutta e verdura di stagione
- Prediligiamo quando possibile la frutta e verdura a Km 0
- Prediligiamo frutta e verdura biologica

MODALITA' DI CONSUMO

- Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura
- Consuma la verdura non solo come contorno ma inseriscila nei primi piatti sia asciutti che in brodo