



## Comunicado de prensa

### **La Navidad de "I Love Fruit & Veg from Europe" para España es sana y llena de sabor. Sangría blanca y sangría roja elaborada con fruta de temporada**

*Recetas sabrosas manteniendo la línea. Durante las fiestas ponemos sobre la mesa el bienestar y la bondad, con un proyecto que promueve platos creativos elaborados con productos frescos.*

Durante las fiestas se puede comer con gusto sin engordar. Los deseos del proyecto "I love fruit & veg from Europe" para todos los españoles están repletos de productos europeos de temporada, ecológicos, con marcas de calidad y tienen el objetivo de promover la salud y el bienestar en la mesa. En **diciembre, las frutas y verduras de temporada abrazan la Navidad** con sus colores cálidos, que deleitan las fiestas y estimulan el paladar con sabores únicos, que encontramos en los platos de almuerzos y cenas.

**En invierno, las frutas por excelencia son sin duda los cítricos:** frescos, saciantes, ricos en vitaminas B y C y bajos en calorías. En la mesa encontramos: mandarinas, naranjas, mandaranci, pomelos y clementinas que no pueden faltar en nuestras mesas. **Fragantes, atractivas y coloridas, las mandarinas son las únicas frutas dulces de la familia de los cítricos.** Son altamente digestibles, regulan la presión arterial y fortalecen el sistema inmunológico.



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Una idea ecológica y divertida es realizar el **centro de mesa navideño** con mandarinas y pequeñas piñas o el **ramo navideño**: simplemente enfilear frutas y decoraciones favoritas en palillos de madera, fíjalas con cinta adhesiva, envolver con papel de regalo y termina con un lazo de color.

¿Sabíais que de la mandarina nacieron tres **frutos híbridos**? Son: **clementinas**, mezcla de mandarinas y mandaranci, **mandarancio** que nace de la unión de mandarinas y naranjas y finalmente el **tangelo** que proviene de pomelo y mandarina.

¿**Cual es la fruta navideña**? Granos bermellones y mucha suerte, estamos hablando de la granada. Antaño, regalarla en Navidad y luego compartirla con toda la familia en la víspera de Noche Vieja era un acto auspicioso en vista para el nuevo año. Es una fruta que cuenta con pocas calorías, 65 por 100 gramos y está compuesta en su mayor parte por agua (alrededor del 80%), fibra y azúcar y es rica en vitaminas y minerales. Se puede cocinar en risottos y primeros platos con pescado, en ensaladas, macedonias y postres. Se pueden preparar gustosos aperitivos. Sus granos tan sabrosos van bien con prácticamente todo y hacen muy bien a la salud. También es la fruta perfecta para crear elegantes decoraciones navideñas para el hogar y la mesa.



**Entre las verduras la reina indiscutible es sin duda la coliflor** o más bien el fantástico grupo de las llamadas "crucíferas" y con ellas muchas recetas que nos reconfortarán durante toda la temporada de frío. Hablamos de la coliflor, que puede ser blanca, amarilla, verde y púrpura, y la col Romanesco, el versátil **brócoli**, los **grellos** y el **repollo**. En resumen, en diciembre hay tal regozijo/exultación de frutas y verduras que, si se usan correctamente,

pueden hacer que los menús navideños sean saludables y, en cualquier caso, sabrosos. El **brócoli** es sano, rico en agua, vitaminas y sales minerales de vitaminas. Son bajas en calorías: 25 por cada 100 gramos de producto.

Sabrosas y símbolo de prosperidad: **lentejas para todos**, que vuelven, dando lo mejor de si a las mesas navideñas, pero son tan saludables que comerlas debe convertirse en una sana costumbre a seguir al menos una vez a la semana. Son las legumbres que más se consumen en el mundo y son una increíble fuente de nutrientes: son ricas en minerales, fibra y vitaminas, hierro, fósforo y antioxidantes. Coman con frecuencia como guarnición, dado que son fuente de proteínas vegetales, y el consejo es consumirlas con pasta o cereales para obtener un plato único completo con todos los aminoácidos y obviamente con verduras.

**¿Tenemos ideas creativas y saludables?** Puedes preparar sopas con arroz y lentejas para enriquecer con nuestras verduras favoritas de temporada o utilizar pasta integral o cocinar ensaladas calientes con cebolla, frutos secos y verduras guisadas. **Bajo el árbol del proyecto "I love Fruit & Veg from Europe", proyecta una canasta ideal colma de maravillosas frutas y verduras de temporada para divertirte en la cocina mientras piensas en tu propio bienestar y sangría blanca o roja de invierno.**

### Sangría blanca de invierno

#### Ingredientes

- 5 gajos de mandarina
- 2 naranjas rubias
- 50 cl de Cointreau
- 25 cl de lima
- 2 botellas de vino espumoso
- 1 manzana verde
- 1 manzana roja

#### Preparación

Cortamos las manzanas en cubitos, cogemos un recipiente y las dejamos sumergidas en un poco de zumo de lima. Mientras tanto, cortamos las naranjas en trocitos pequeños, los sumergimos en la lima restante y el Cointreau y ponemos en el frigorífico en un segundo recipiente. Cuando esté listo para servir, vertimos todo en una jarra transparente, añadimos el vino espumoso bien frío y removemos con energía. Podemos decorar con unas hojas de menta y con unas rodajas de naranja reservadas.



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



## Sangría roja de invierno

### Ingredientes

- 1 lima
- 2 naranjas
- 1 botella de vino tinto
- 1 manzana, 50 ml de brandy
- 50 ml de oporto
- 1 cucharada de azúcar
- 2 ramitas de canela

### Preparación

vertemos en una jarra transparente: el vino, el oporto, el brandy, el azúcar y mezclamos. Añadimos la canela y la fruta picada, mezclamos enérgicamente y metemos en el frigorífico a enfriar durante al menos tres horas.

Disfruten. ¡Es de Europa!



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

