



COMUNICADO DE PRENSA

Seas creativo a la hora de preparar tu almuerzo para llevar: 5 al día

El envasado de alimentos noruegos es un fenómeno de fama mundial y casi se ha convertido en una marca registrada de lo que significa ser noruego. Inspírate para reemplazar las rebanadas de pan seco con frutas y verduras de calidad.

"5 al día" es un consejo dietético oficial, que se aplica a todos nosotros. El objetivo es que deberíamos comer al menos cinco porciones de frutas, frutos rojos y verduras todos los días. Las encuestas dietéticas nacionales muestran que los adultos en Noruega comen tres porciones y media de frutas, frutos rojos y verduras al día, mientras que los niños comen solo tres de "cinco al día".

La campaña "I Love Fruit and Veg from Europe" es un proyecto internacional que promueve la compra y el consumo de temporada de frutas y verduras europeas, incluidos los productos ecológicos y las frutas y verduras de calidad certificada. Es bueno tener productos europeos cuando nos enfrentamos a los meses de invierno, cuando gran parte de la comida local noruega está fuera de temporada.

Los siguientes consejos te ayudarán a ti y a tu familia a comenzar el año escolar de manera saludable y fácil.

¡No subestimes la fruta seca como refrigerio! Nuestro consejo es consumir 10-15 gramos al día. Incluso la Organización Mundial de la Salud ha incluido la fruta seca en la lista de alimentos recomendados para una dieta sana y equilibrada.

Asegúrate de obtener suficiente vitamina C. Muchas de las frutas europeas que están en temporada durante el invierno son los cítricos, las manzanas, las peras y los kiwis. Contienen mucha vitamina C, que es importante para el sistema inmunológico del cuerpo, que protege contra virus y bacterias, entre otras cosas. Trae una manzana en tu almuerzo para llevar.

¿Qué tal incluir una ensalada en tu almuerzo para llevar? Déjate tentar por estas recetas y mejora tu almuerzo.

Ensalada de pasta fresca

Ingredientes para 4 porciones



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

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



300 g de pasta integral, tornillos o tubetti
20 guisantes de azúcar
10 tomates secos
8 tomates cherry rojos
20 aceitunas negras
agua para hervir;

Condimento:

4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
Pimienta negra
1 queso mozzarella
Albahaca fresca



Procedimiento

Cocinar la pasta como se indica en el paquete y dejar que el agua escurra bien.
Cortar los guisantes de azúcar por la mitad y los tomates secos al sol en trozos pequeños.
Cortar los tomates frescos en cuatro.
Poner la pasta en un bol junto con los guisantes dulces, los tomates secos, los tomates cherry frescos y las aceitunas. Mezclar bien.
Mezclar el aceite y el jugo de limón en un aderezo y verterlo sobre la ensalada. Voltar suavemente para que el aderezo se distribuya por toda la ensalada. Sazonar con pimienta recién molida.
Colocar las rebanadas de mozzarella encima y adornar con albahaca fresca.



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

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



Ensalada cremosa de brócoli

Ingredientes para 4 porciones

1 brócoli
1/2 cebolla roja
50 g de piñones tostados
100 g de pasas

Condimento:

300 g de crema ligera, 18%
1 cucharadita de azúcar
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido



Procedimiento

Dividir el brócoli en floretes pequeños. Pelar el tallo y cortarlo en cubos.

Cortar la cebolla roja en rodajas finas.

Agregar el brócoli y las cebollas a una ensaladera junto con los piñones y las pasas.

Mezclar los ingredientes para el aderezo y convertirlo suavemente en la ensalada.

Consejo: puedes usar nueces en lugar de piñones y arándanos en lugar de pasas.

Contáctanos para más información:

Susanne Jorde Lunde, Project Manager Noruega, +47 91921509

Lee más sobre la campaña "I Love Fruit and Veg from Europe"

La campaña tiene como objetivo aumentar el consumo y la conciencia de las frutas y verduras europeas en Noruega y tendrá una duración de tres años. Esta política de marketing fue adoptada por la Comisión Europea para ayudar a los profesionales de la industria a penetrar o consolidar los mercados internacionales, así como para que los consumidores europeos sean más conscientes de los esfuerzos de los agricultores europeos. Para obtener más información, visite el sitio web de la campaña aquí:

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/no/>

Síguenos en las redes sociales:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Mira el logo de la campaña. [Aquí](#).



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

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

