



**ULTIM'ORA**  
BREAKING NEWS  
CHIUDI

08:50 **Israele, primi soldati via da Gaza. Hamas propone accordo: bocciato**

23:51 **Terremoto Giappone, auto all'incrocio e la strada si alza - Video**

23:23 **Ucraina-Russia, Zelensky: "Portiamo guerra in Crimea". Putin: "Ti spazziamo via"**

22:20 **Deputato Pozzolo, Pd e M5S: "Meloni chiarisca"**

Temi caldi **MATTARELLA** CAPODANNO ISRAELE ...

Speciali DEMOGRAFICA IL LIBRO DEI FATTI NOTIZIE DALL'UCRAINA | PODCAST

Home Immediapress Alimentazione

COMUNICATO STAMPA

# Il love Fruit & Veg from Europe: frutta e verdura sulla tavola di Natale e Capodanno

21 dicembre 2023 | 21.01  
LETTURA: 2 minuti

Ascolta questo articolo ora...

ROMA, 21 dicembre 2023 /PRNewswire/ -- Feste salutari con cipolle, patate, carote, melagrana, clementine e frutta secca.



SEGUICI SUI SOCIAL

ORA IN  
*Prima pagina*

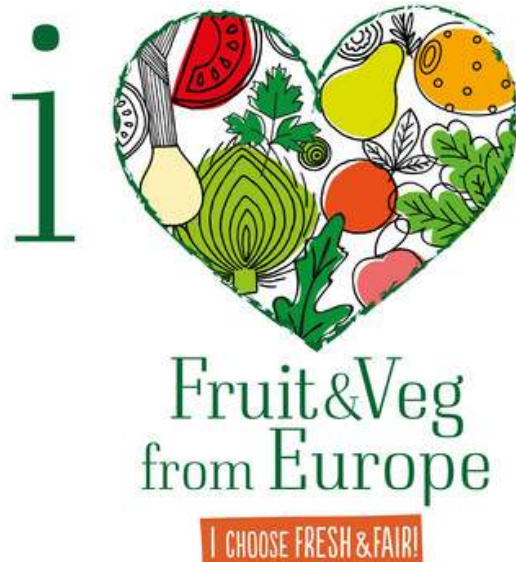
**Napoli, donna uccisa da proiettile vagante a Capodanno: fermato il nipote**

**Ucraina, missili russi su Kiev: mancano acqua e luce**

**Meteo, si cambia: in arrivo ciclone dell'Epifania, poi gelo artico**

**Capodanno Biella, Delmastro: "Non ho visto nulla, vorrò sentire la ricostruzione di Pozzolo"**

**Terremoto Giappone, si aggrava il bilancio: 48 morti**



**Il nuovo cuscino ortopedico batte tutti i record di vendita in Italia**  
viralreporter.net



versioni biologiche, DOP / IGP. Obiettivo: un'alimentazione sana e consapevole, più sicura e sostenibile.

Durante le feste si rilancia il consumo di ortofrutta, con una cucina essenziale, elegante, fatta di sapori ben definiti, conditi di salute e benessere. Non solo stravizi, ma anche un'occasione per mangiare sano con frutta e verdura che, tra l'altro, sono protagoniste in tutte le cucine. Durante le feste, in ogni parte del mondo, si inventano contrasti e bilanciamenti, richiami al passato ed accostamenti moderni, in cui non mancano cipolle, patate, carote, melagrana e clementine.

Le cipolle, protagoniste di sughi e soffritti, possono diventare un valido ingrediente per arricchire ricette salate: tagliate a pezzetti e fritte per creare una granella croccante da mescolare a scaglie di mandorle, nocciole o pistacchi e spolverare sui piatti. Con le patate si possono preparare tortini e sfornati da servire come antipasto o contorno. Carote fanno rima con versatilità: per decorare i piatti da portare a tavola oppure per preparare salutari centrifugati e succhi detox. Frutto portafortuna del Natale, la melagrana è considerata di buon auspicio ed è tradizione mangiarla la notte di San Silvestro. Servita al naturale in chicchi, oppure utilizzata per dare una nota di colore ai piatti. Vanta anche molti nutrienti: dagli antiossidanti, come le antocianine e le vitamine C e A, alle fibre. E per chiudere in bellezza pranzi e cene, ci sono le clementine. Dolci e fresche, fonte di vitamine A e C e di potassio, sono composte in massima quantità di acqua contribuendo a favorire la diuresi.

I Love Fruit & Veg from Europe, consiglia anche di spezzare la tradizione: non mangiare la frutta secca a fine pasto, ma come spuntino. Per un pieno di fibre che favoriscono la sazietà.

Buone Feste da I Love Fruit & Veg from Europe. Enjoy!

[www.ilovefruitandvegfromeurope.com](http://www.ilovefruitandvegfromeurope.com)



Logo - [https://mma.prnewswire.com/media/2186805/Logo\\_F\\_V\\_Logo.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186805/Logo_F_V_Logo.jpg)  
[https://mma.prnewswire.com/media/2186804/footer\\_oriz\\_F\\_V\\_IM2\\_ITA\\_1\\_Logo.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186804/footer_oriz_F_V_IM2_ITA_1_Logo.jpg)



View original content: <https://www.prnewswire.com/it/comunicati-stampa/il-love-fruit--veg-from-europe-frutta-e-verdura-sulla-tavola-di-natale-e-capodanno-302021249.html>



**Il gioco Vintage "da giocare". Nessuna installazione.**

Forge Of Empires

ARTICOLI  
*in Evidenza*

- In Evidenza* **Evanews, una nuova visione delle news europee**
- In Evidenza* **Obiettivo ESG**
- In Evidenza* **Iscriviti alla Newsletter di Intesa-Sanpaolo**
- In Evidenza* **Sai che cos'è un video personalizzato? Puoi creare esperienze uniche per il tuo cliente**
- In Evidenza* **CDP ottiene la Certificazione per la parità di genere**
- In Evidenza* **Disabili, Aisla contro Regione Lombardia: "Taglia sussidi per caregiver"**
- In Evidenza* **Al via a Roma il progetto 'Anti-Bully Cover' contro bullismo e cyberbullismo**
- In Evidenza* **I talenti delle Volpi Rosse Menarini sul campo e nelle scuole**



- In Evidenza* **Indagine OncoVoice, per malati tumore prostata fondamentale qualità della vita**
- In Evidenza* **Inail, la prevenzione degli infortuni nelle politiche di bilancio dell'Istituto**
- In Evidenza* **Samsung SmartThings, tutta la casa connessa in un'app**
- In Evidenza* **Natale, Knorr: gli italiani si regalano più tempo e più gusto**
- In Evidenza* **Leucemia linfatica cronica, 25mila italiani malati ma sempre più chemio-free**
- In Evidenza* **Salute: retinopatia diabetica, solo 11% persone a rischio fa esame oculare annuale**
- In Evidenza* **Il Natale di Clai, dono di pasti al Banco Alimentare**
- In Evidenza* **La triglia di Porto Cesareo**
- In Evidenza* **Würth Italia, 60 anni di successi e innovazione con il podcast UnoNoveSeiTre**
- In Evidenza* **Western Union espande la rete di concept store in Italia ed Europa**
- In Evidenza* **Tumori, per neoplasia rara delle vie biliari terapie mirate efficaci ma servono test**
- In Evidenza* **"Impatto delle nuove tecnologie sulla diagnosi precoce e la qualità delle cure", V edizione dei 'Marilab Talk'**
- In Evidenza* **Agroalimentare, i numeri della Dop economy alla presentazione del Rapporto Ismea-Qualivita**
- In Evidenza* **Insonnia cronica per una persona su 10, a Milano esperti a confronto**