



## I Love Fruit & Veg from Europe mostrará cómo cocinar excelentes recetas con frutas y verduras frescas en Fruit Attraction

**Madrid**, 2 de octubre de 2024 – I Love Fruit & Veg from Europe, una iniciativa de marketing y promoción gestionada por cinco de las principales organizaciones agrícolas italianas y cofinanciada por la Unión Europea, contará con un programa muy completo de sesiones de cocina durante la feria **Fruit Attraction en Madrid, del 8 al 10 de octubre de 2024**.

En el **stand # 3A12 – Pabellón 3 – en IFEMA Madrid**, la chef **Patricia Fontes** enseñará cómo preparar deliciosas recetas que serán una muestra de la calidad, sostenibilidad y versatilidad de las frutas y verduras frescas de Europa.

Dado que el mejor narrador de historias es el mismo sabor, los asistentes podrán degustar algunas de estas muestras. “Consumir frutas y verduras es una de las mejores decisiones que podemos tomar para nuestra salud y nuestro paladar”, dice Emilio Ferrara del programa I Love Fruit & Veg from Europe. “Una dieta rica en estos alimentos no solo mejora nuestro bienestar, sino que también desempeña un papel crucial en la prevención de muchas enfermedades. Nuestra iniciativa respalda la calidad y sostenibilidad de los productos italianos y europeos, en línea con las pautas de salud de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria): “intenta consumir cinco porciones al día”.

Para abrir el apetito, aquí tienes una de las recetas que se presentarán durante la feria:

### Mini Taquitos con verduras Tex Mex

Tiempo de preparación: 30 minutos

Raciones: 4

Dificultad: Fácil

#### Ingredientes:

- 1 cebolla morada
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 col lombarda
- 3 tomates
- Sazonador para fajitas
- 1 aguacate
- 4 tortitas de maíz o trigo
- Sal
- Aceite de oliva

#### Preparación:



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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





Corta las verduras en tiras y cocínalas con un poco de aceite de oliva. Corta los tomates por la mitad, rállalos y fríe la mezcla. Deja reposar el tomate frito para usarlo después. Calienta las tortitas de maíz, coloca una base de aguacate y luego añade el sazón para fajitas. Después, añade la mezcla de verduras con tomate sobre la tortita y enróllala hasta formar un delicioso taco.

### **Sobre I Love Fruit & Veg from Europe**

El programa I Love Fruit & Veg from Europe está promovido por A.O.A., Agritalia, La Deliziosa, Meridia y Terra Orti – cinco de las principales organizaciones agrícolas italianas – y cofinanciado por la Unión Europea. Su misión es fomentar la compra y el consumo consciente de frutas y verduras europeas de calidad, así como educar sobre sus variantes orgánicas y con DOP/IGP.

Más información en [www.ilovefruitandvegfromeurope.es](http://www.ilovefruitandvegfromeurope.es) y síguenos en  
FB: <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeSpain/>  
IG: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.es/>  
YT: <https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropespa2918>

**Contacto para medios:** [press@mbconsultingsrl.com](mailto:press@mbconsultingsrl.com)



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

