



I love Fruit & Veg from Europe: frutas y verduras en la mesa de Navidad y Año Nuevo

Italia, 22 de diciembre de 2023 - Celebraciones saludables con cebollas, patatas, zanahorias, granadas, clementinas y frutos secos.

El bienestar y la festividad son posibles. Protagonistas de la comida de Navidad y de la cena de Año Nuevo, las frutas y verduras de temporada. La atención a la hortofruticultura ha crecido gracias al proyecto "I love fruit & veg from Europe", respaldado por las organizaciones de productores italianos Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia, Terra Orti, cofinanciado por la Comisión Europea y con el objetivo de promover la compra y el consumo consciente de productos hortofrutícolas europeos, también en sus versiones orgánicas y DOP / IGP. Objetivo: una alimentación saludable y consciente, más segura y sostenible.

Durante las festividades, se impulsa el consumo de frutas y verduras, con una cocina esencial, elegante, hecha de sabores bien definidos, condimentada con salud y bienestar. No solo excesos, sino también una oportunidad para comer de manera saludable con frutas y verduras que, entre otras cosas, son protagonistas en todas las cocinas. Durante las festividades, en todas partes del mundo, se inventan contrastes y equilibrios, referencias al pasado y combinaciones modernas, en las que no faltan cebollas, patatas, zanahorias, granadas y clementinas.

Las cebollas, son las protagonistas de salsas y sofritos. Con las patatas se pueden preparar pasteles y soufflés para servir como aperitivo o acompañamiento. Las zanahorias se utilizan para decorar los platos que se llevan a la mesa o para preparar jugos saludables y detox. La



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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





granada, fruto de la buena suerte en Navidad, se considera auspiciosa y es tradición comerla en la noche de San Silvestre. Y para cerrar con broche de oro almuerzos y cenas, están las clementinas. Dulces y frescas, fuente de vitaminas A y C y potasio.

"I Love Fruit & Veg from Europe" también sugiere romper con la tradición: no comer frutos secos al final de la comida, sino como merienda. Para una ingesta de fibras que favorecen la saciedad.

¡Felices fiestas de parte de I Love Fruit & Veg from Europe! ¡Disfruta!

www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Contacto de Medios

info@ilovefruitandvegfromeurope.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

