

Recomanació del mes...

7 idees per disfrutar de les verdures:

Sabem que les verdures són molt bones per a la salut, tot i així els estudis ens diuen que, en general, en mengem menys quantitat que la recomanada.

Els beneficis que ens aporten les verdures són:

- Alt contingut d'aigua que ens ajuda a estar ben hidratats.
- Riques en fibra.
- Moltes vitamines.
- Són antioxidants.

Es recomana prendre **5 racions de fruites i verdures al dia**. Si ens centrem en les verdures i hortalisses, la quantitat que cal prendre és de 2 racions al dia. També s'aconsella prendre diferents tipus de verdures i que, almenys una de les racions, es consumeixi en cru.

- 1- **En sopes i cremes** (És una bona opció, ja que són més fàcils de menjar i ens permeten incloure molts tipus de verdures).
- 2- **Salses per la pasta** (Aprofitant una base de tomàquet i afegir ceba, pastanaga, carbassó o pebrot, tallats a trossets ben petits).
- 3- **En els entrepans** (Afegit rodanxes de tomàquet o una mica d'enciam als entrepans de tonyina, pernil o formatge. Guanyaran en vitamines i seran més gustosos!).
- 4- **Com un joc** (Parlar de les verdures fent jocs de parelles o llegint contes on se'n parli).
- 5- **Bona presentació** (Cal tenir en compte la presentació dels plats, escollint verdures de colors vius o preparar el plat fent figures o cares divertides amb elles).
- 6- **Acompanyaments** (Utilitzar les verdures com a acompanyaments és una bona opció per introduir les verdures. També es poden barrejar amb altres aliments).
- 7- **Gratinades** (Cobrir la verdura amb beixamel i gratinar al forn! Boníssim!)