

## Els organismes oficials recomanen prendre **5** racions de fruita i verdura al dia



Però de vegades **ens falten estratègies o tècniques per incloure-les en les nostres ingestes diàries** d'una manera fàcil i saborosa.

Així que, anota totes aquestes **idees per incrementar i assegurar-ne el consum:**



### Ja coneixes totes les fruites i verdures?

La millor manera de conèixer-les és amb el **calendari de temporada**.  
Revisa el de la teva comunitat autònoma o del Ministeri de Sanitat.



### Decideix per quina fruita o verdura vols començar i

No et forçis a tastar-les totes alhora. **Fes-te una llista** de les que més t'agraden, les que menys i les que no has tastat mai.  
Quan les tinguis, **inclou-les a la teva llista de la compra, indicant-hi el tipus i la quantitat exacta** que necessites.



### Escull el moment del dia que vols prendre-te-les

Qualsevol moment del dia és bo, l'important és **decidir quan i què necessites per prendre-te-les**.



### Combina-ho amb altres aliments que t'agradin

Que la fruita o la verdura sigui avorrida i insulsa ja no és excusa!  
**La fruita i la verdura es poden combinar amb altres aliments dolços o salats que ens agradin.**



### Experimenta amb les textures

Segur que us ha passat alguna vegada que, segons com sigui la textura o la preparació, no encaixa amb nosaltres. Rescata la llista i **inclou-hi totes les textures o tècniques que t'agraden, les que no i les que t'agradaria tastar.**



### Deixa-la gairebé preparada

Quan tornes de comprar la fruita i la verdura, **deixa-la rentada i tallada, a la nevera o al congelador, perquè la tinguis a punt a l'hora de consumir.**

## Amb què podem prendre la fruita perquè sigui més atractiva, encara més saborosa i que vingui més de gust?



Amb **cacau en pols** (amb pols sobre el iogurt amb maduixes i plàtan)



Amb **coco ratllat** (batut de pinya i coco ratllat amb civada)



Amb **canyella** (en pols sobre poma a talls i nous trossegades)



Amb **musli o civada** (en un bol o un pot combinat amb fruites)



Amb **llavors de xocolata >75% cacau** (fon xocolata al damunt de la teva fruita preferida)



Amb **iogurt natural** (combina la fruita de temporada amb iogurt natural)



Amb **gelats** (aprofita les fruites d'estiu per estar més fresquet, combinant-ho, si vols, amb un lacti)



Amb **batuts** (barreja fruita i la teva beguda vegetal preferida)



Amb **refrescos casolans** (afegeix síndria, llimona o taronja a l'aigua perquè tingui més gust i vitamines)



Amb **macedònia** (per a un esmorzar, a mig matí o per berenar, combinar diverses fruites amb guarnicions per sobre va genial!)

## Descobreix totes les tècniques i preparacions per millorar el teu consum de verdures!



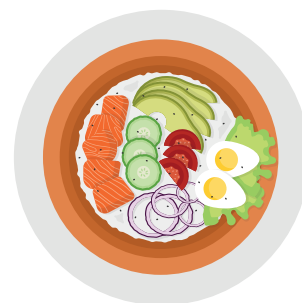
En **cremes o purés** (dona-li un toc amb espècies, crostonets o llavors)



**Escalivades** (pebrots, tomàquet, ceba, carabassa o albergínia amb farigola, julivert i pebre)



**Saltades o al wok** (si t'agrada que quedin cruixents, prova de fer pastanaga, ceba, mongetes verdes o bròcoli amb all i ceba en pols)



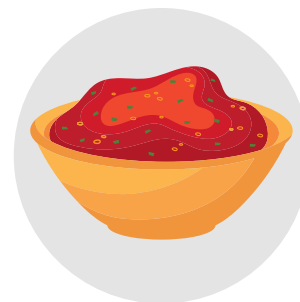
En **amanides o plats freds** tipus "pokes" o tàrtar



Amb **arròs o pasta**, en plats freds o calents



En **pizzes** (amb xampinyons, tomàquet, ceba, carn i formatge) o **creps** (d'ou amb pebrots o hummus amb espinacs i verdures crues)



**Salses** tipus samfaina, ratatouille, salsa de porros i pomes

### Potencia'n el sabor amb espècies tipus



Farigola



All



Pebre



Ceba en pols



Orenga



Cúrcuma



Comí