

Oggi inzuppa vitamine e sali minerali

{pb-share}



{pb-buttons}

La tua salute non può fare a meno delle **fibre**, dei **minerali** e **vitamine** della verdura, ma non devi per forza mangiarla in insalata. Sperimenta un modo gustoso e divertente di mangiarle! Finocchi, sedani, carote, broccoli e cipollotti si prestano perfettamente a gustosi pinzimonio. Le salse a base di olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, spezie, oltre che buone arricchiscono la verdura di antiossidanti. Prova le **verdure** grigliate con salsa alla senape o un'appetitosa **insalata** allo yogurt.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.