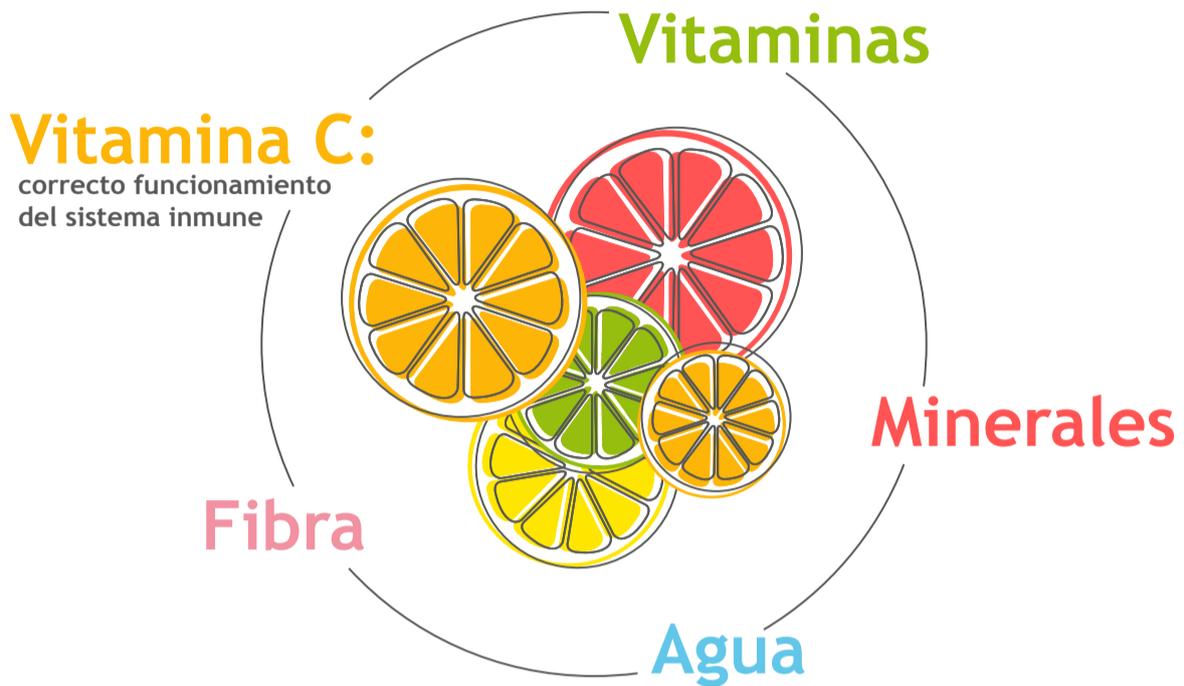


APROVECHA LAS PROPIEDADES DE LOS CÍTRICOS EN INVIERNO

¿QUÉ NOS APORTAN LOS CÍTRICOS?



Recomendación
¡5 raciones
de frutas y hortalizas diarias!



¿CÓMO INCLUIR LOS CÍTRICOS EN LA DIETA?

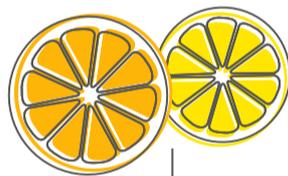
En **desayuno**
y entre horas



Fruta fresca troceada

Comidas

principales
Como ingrediente,
acompañamiento o decoración



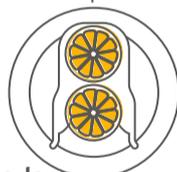
Postres



Macedonias,
tartas de frutas, mousse...



Ensalada con
mandarina



Pato a la
naranja



Besugo al horno
con
limón

Y recuerda,
¡la mejor forma es tomar fruta fresca y de temporada!



Instituto
Tomás Pascual Sanz

www.institutotomaspascualsanz.com