

# CREMES DE TARDOR

Bona opció per afegir diversos **vegetals** en una mateixa recepta.



Augmenta el ventall de nutrients que absorbeix el nostre cos.



Pels més petits, és una de les millors maneres per començar a incorporar verdures en el seu dia a dia i solen tenir una gran acceptació.

# CREMES DE TARDOR

Les **verdures** contenen molta **aigua** i **fibra** → ajuda a saciar-nos i a cuidar la nostra salut intestinal.

Les cremes de verdures tenen tots els nutrients dels vegetals que incorporem:

- ↓ Kcal.
- ↑ Vitamines.
- ↑ Minerals.
- ↑ Fibra.

