



Frutas y verduras que no pueden faltar en la mesa con la llegada del otoño

Con el cambio de estación, las frutas y las verduras de temporada como los cítricos - naranjas, mandarinas y clementinas- manzanas y brócoli son más frescas, tienen mejor sabor y son perfectas para cumplir el reto [#Longlifechallenge](#) de Europa.

El desafío es fácil y apetecible: consumir 5 piezas al día de fruta y verdura -llenas de beneficios nutricionales- e integrarlas en la dieta habitual y en platos tradicionales.

Octubre 2023 – El otoño ya está aquí. Con el final del verano se inicia la recolección de numerosas **frutas y hortalizas de origen europeo** que durante los próximos meses serán las grandes protagonistas de un sinfín de recetas deliciosas. Ahora es tiempo de **cítricos**, especialmente de **naranjas, mandarinas y clementinas** procedentes de **Valencia (España)**, pero también de **manzanas (de Polonia)** y de **brócoli (de origen español)**. Unas frutas y verduras, frescas y de época, que vienen a ofrecernos los beneficios nutricionales que el cuerpo necesita.

Este otoño viene cargado de verduras y frutas que forman parte del reto el [#longlifechallenge](#). El desafío de esta campaña es sencillo y muy factible, al tiempo que tentador: se trata de tomar **5 piezas al día** para que nos aporten beneficios a nuestro sistema inmunológico y nos preparen para la llegada del frío, -aún más si vienen acompañadas de una dieta equilibrada-.

Aprovechar los alimentos que se dan en cada estación es una magnífica idea ya que están en su momento óptimo de consumo, y al ser de temporada, las frutas y las verduras tienen mejor sabor y precio que si no lo fueran.

RECETAS PARA INCORPORAR EN LA DIETA DIARIA

Para incorporar de forma divertida y succulenta las frutas y verduras a nuestro día a día, podemos recurrir a interesantes recetas que aparecen en la web <https://longlifechallenge.eu/recetas/>. Aquí se incluyen diferentes formas de prepararlas: cocinadas al vapor, formando parte de originales ensaladas, de deliciosos salteados o

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.



guisos. Alimentos muy completos que empiezan a apetecer con la llegada del frío y que nos ayudan a llevar una dieta saludable durante todo el día: desde el desayuno hasta el almuerzo, un *snack* o un postre, una merienda o una cena compartida con familia o amigos. Además, aportan nuevos sabores a los platos tradicionales. Esto nos ayudará a llegar a ese reto de tomar **5 piezas diarias**:

DESAYUNO:



PANCAKES CON MANDARINAS. [Pancakes de cacao, plátano y coco, con yogur kéfir y mandarinas.](#)

APERITIVO DE MANDARINA. [Aperitivo de mandarina cubierto de chocolate con nueces tostadas y flor de sal.](#)

MANDARINAS Y CLEMENTINAS
[\(https://longlifechallenge.eu/mandarinas-y-clementinas/\)](https://longlifechallenge.eu/mandarinas-y-clementinas/)
Este snack rápido y saludable destaca por su tamaño y facilidad de pelado. Perfecto para transportar contigo todo el día y tomarlo en un descanso

COMIDA:

ENSALADA DE NARANJAS. [Ensalada verde con naranja, granada y nueces.](#)

STRUDEL CON BRÓCOLI. [Strudel de brócoli, cebolla y mozzarella vegano.](#)

PUDÍN CHÍA DE NARANJA. [Pudín chía de naranja y coco.](#)

NARANJAS (<https://longlifechallenge.eu/naranjas>).
Muestran una enorme versatilidad de consumo, tanto en fresco como en zumos (siempre refiriéndonos a los zumos de fruta fresca recién exprimidos).



El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

MERIENDA:

BATIDO DE MANZANAS Y BRÓCOLI. [Batido verde con brócoli, aguacate, espinacas y manzana.](#)

MANZANA. Las manzanas son un alimento muy presente en nuestras mesas como fruta pero también como ingrediente en exquisitos platos. Aportan hidratos de carbono, fibra, potasio y vitamina C, que contribuyen a la dieta total. <https://longlifechallenge.eu/manzanas/>



CENA:



QUICHE DE BRÓCOLI. [Quiché de brócoli y salmón.](#)

BRÓCOLI. Considerada una de las mejores verduras por todos los nutrientes que contiene el brócoli es muy versátil para guisos innovadores, aporta una buena cantidad de vitaminas, lo que le convierte en un antioxidante natural y una fuente de fibra libre de grasa. <https://longlifechallenge.eu/broccoli/>

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.



Acerca de FruitVegetablesEUROPE

Fundada hace 60 años, FruitVegetablesEUROPE es la Asociación Europea de Frutas y Hortalizas que defiende, representa y promueve las frutas y hortalizas europeas. Con sede en Bruselas, FruitVegetablesEUROPE actúa como enlace entre las partes interesadas del sector y los responsables políticos de las instituciones europeas, dando voz al sector europeo de las frutas y hortalizas. Los miembros de FruitVegetablesEUROPE son federaciones/asociaciones nacionales y regionales (principalmente organizaciones y asociaciones de productores) y empresas de los principales países productores de frutas y hortalizas de la UE (Francia, Alemania, Grecia, Italia, Polonia, Portugal y España).

www.eucofel.eu

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

#EUAgripromo

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.

