



¿QUERÉS COMER RICO Y SANO?

ELEGÍ FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS.

CUANDO SON DE ESTACIÓN SON MÁS BARATAS Y DE MEJOR CALIDAD.

Y si forman parte de tu dieta diaria mejorarás tus defensas naturales y tenés menos riesgo de enfermarte.

No te olvides de lavarlas bien.



Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

COMER EN COLORES

Cuando sumás variedad a tus platos, elegís sumar salud

RECETA SOPA DE VERDURAS (4 PERSONAS)

Ingredientes

- 1 Zapallito 
- 1 Calabaza 
- 1 Zanahoria 
- ½ atado de espinacas 
- 1 Cebolla 
- 1 Apio 
- Perejil 
- Aceite, sal y pimienta  

Modo de preparación

Lavar todas las verduras con agua. Cortar en pequeños trozos y colocarlas en una cacerola con abundante agua. Cocinar a fuego moderado por 40 minutos aprox. hasta que todas las verduras estén tiernas.

¡Servir en plato hondo y a disfrutar!



MDSNacion

Av. 9 de Julio 1925 - Piso 16 (C1073ABA)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
(011) 4379-3710 / 14
Encontrá más información en:
www.desarrollosocial.gob.ar/pnsa