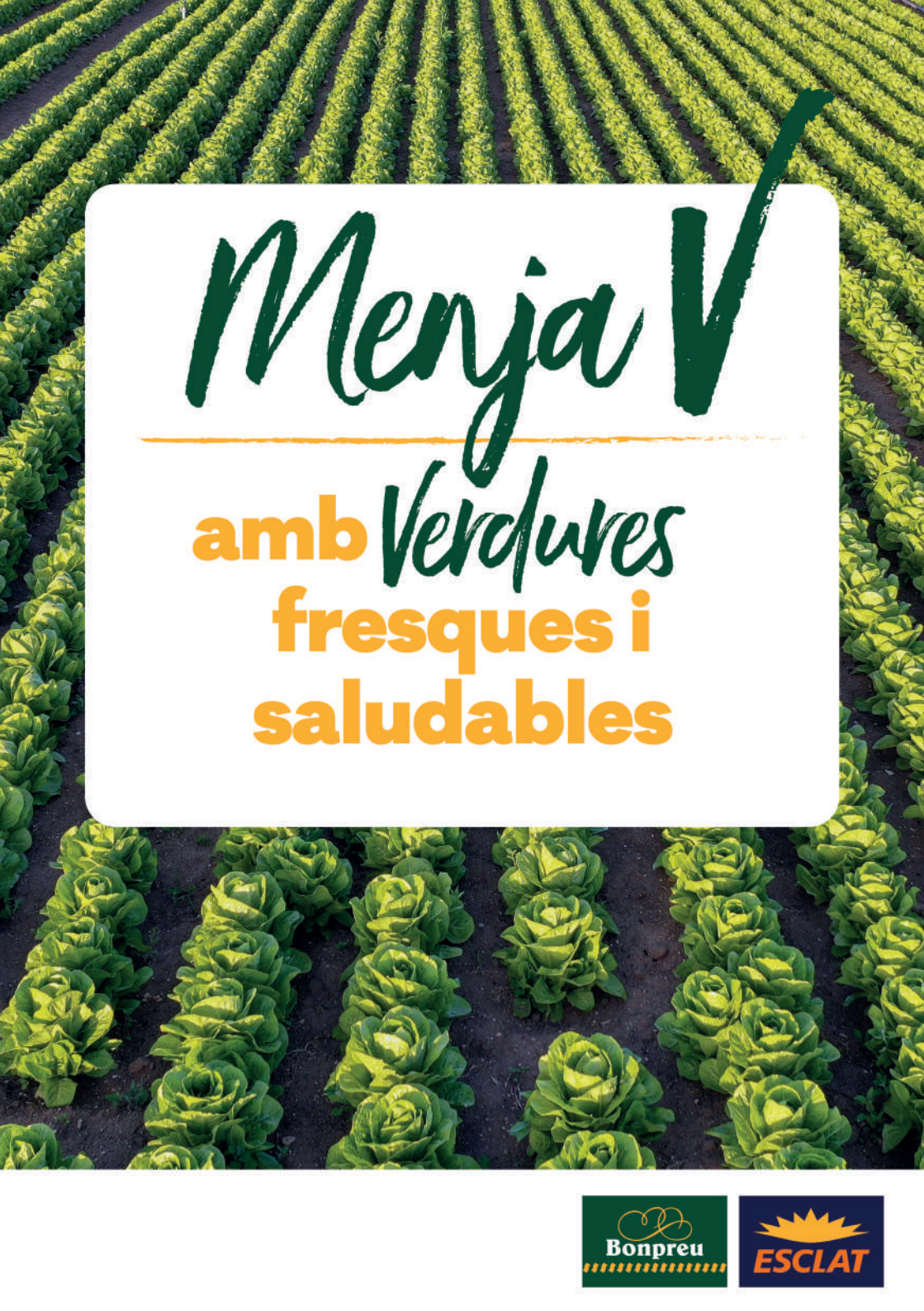


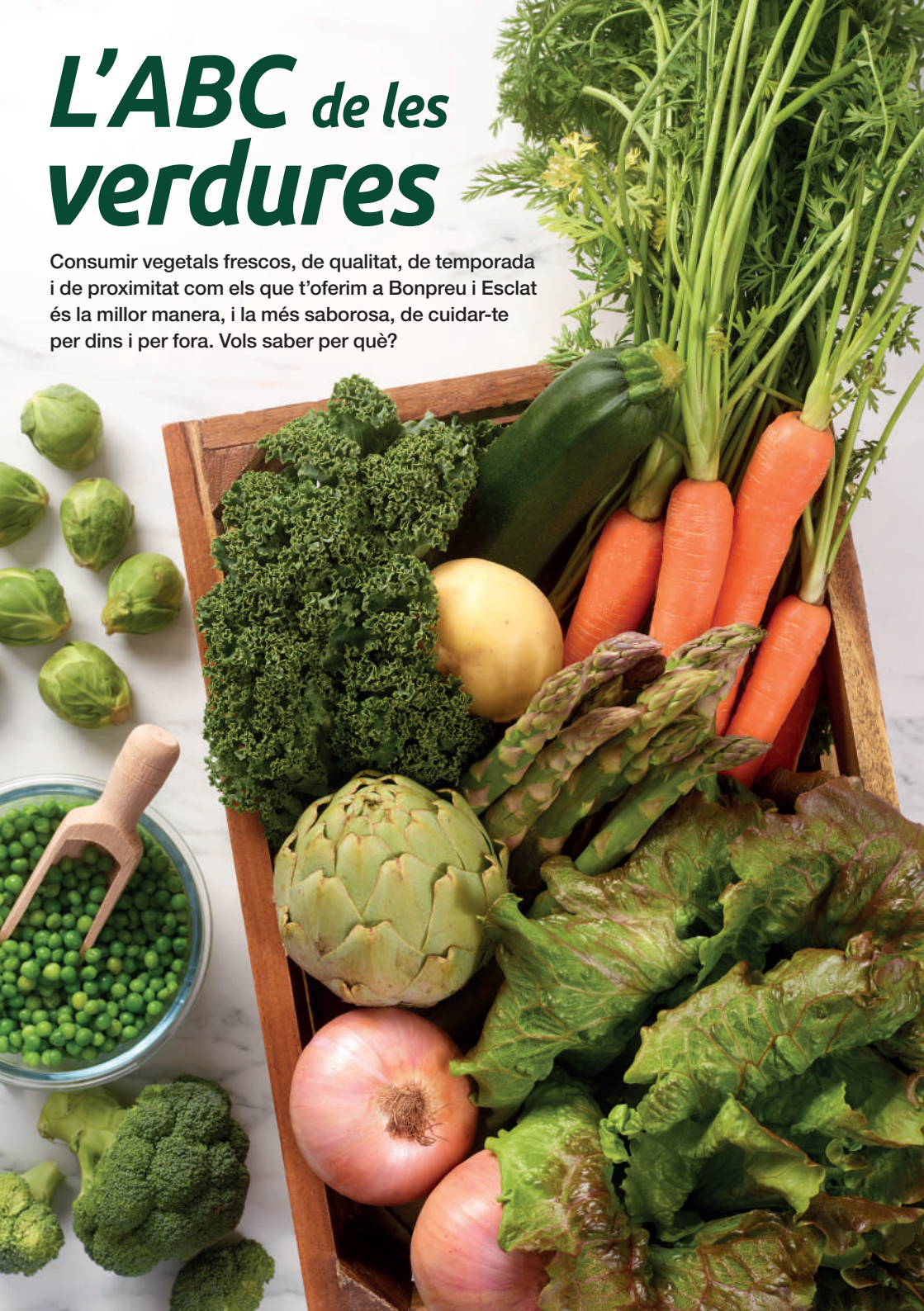


Menja V

amb Verdures
fresques i
saludables

L'ABC de les ***verdures***

Consumir vegetals frescos, de qualitat, de temporada i de proximitat com els que t'oferim a Bonpreu i Esclat és la millor manera, i la més saborosa, de cuidar-te per dins i per fora. Vols saber per què?



Cada cop tenim més clar que som el que mengem i que la dieta influeix notablement en la salut i la qualitat de vida. Els experts recomanen el consum diari de verdures. En concret, aconsellen tres racions diàries d'entre 200g i 250g cadascuna, una d'elles crua. I és que, a més d'aportar un gran nombre de vitamines i minerals que ajuden a protegir l'organisme —per això tenen efecte antioxidant—, permeten prevenir malalties infeccioses, cardiovasculars i degeneratives, a banda de l'obesitat, la diabetis i la hipertensió. Altres components, com la fibra, també ajuden a mantenir la salut intestinal.

Un ventall ben ampli

Cada temporada es conreen unes verdures diferents que

no només destaquen pels colors vius i atraients, sinó pel nombre de nutrients. La major part d'elles són també molt versàtils, la qual cosa fa que tirant d'enginy a la cuina puguem elaborar plats molt diversos. De fet, a més de crues o al vapor, que és com més nutrients mantenen, les verdures poden fer-se saltades, ofegades, a la brasa, arrebossades, farcides, al forn, en guisats, lasanyes, amanides, minestres, cremes, truites, pizzas, com a guarnició, etc., fins i tot en suc, batuts i postres.

Les opcions són infinites, com gairebé infinit és l'assortiment de verdures que trobaràs als nostres establiments. Perquè a Bonpreu i Esclat apostem per apropar-te els productes més frescos i de qualitat, els que et permeten seguir una dieta sana i equilibrada.

Infants i verdures

Les verdures contribueixen al creixement saludable dels més petits. També són unes grans aliades per prevenir l'obesitat infantil. Ara bé, com podem aconseguir que en consumeixin de bon grat? Han de tenir un aspecte atractiu, així que les cremes, les truites, les lasanyes i els líquats són una aposta segura. Les amanides o minestres que combinin diversos colors i dibuixin al plat formes d'allò més simpàtiques, amb les verdures tallades a tires, rodanxes o bastonets, també els animaran a prendre'n. Implicar-los en la compra i la preparació, a més de predicar amb l'exemple, també els motivarà a tastar-les.



A les nostres botigues hi trobaràs un ampli assortiment de fruita i verdura amb la nostra marca La Collita, a través de la qual posem al teu abast els atributs clau dels vegetals: frescor, proximitat i qualitat.

Producció arrelada al territori

A Bonpreu i Esclat apostem per les verdures de proximitat. Això no només garanteix que siguin fresques i de temporada, sinó que també contribueix a l'economia local, a fer de l'agricultura una activitat cada cop més sostenible i a la dinamització del sector agrícola. Descubrim la tasca d'alguns dels productors que el conformen.



AGRÍCOLA EL PROGRÉS-GARBÍ

Produir verdura de pagès a casa nostra

El Progrés-Garbí representa la força d'un grup de pagesos units en una cooperativa al Maresme. Amb el suport d'un equip tècnic agrícola propi, treballen per millorar les varietats tradicionals adaptades al territori, tot mantenint un espai rural i produint aliments saludables de forma sostenible.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat

A l'hivern: carabassa tallada i pelada, escarola, mongeta del ganxet, enciam trocadero, enciam meravella i api tallat. A l'estiu: tomàquet, cogombre, carbassó, pebrot italià i mongeta perona.



CONCA DE LA TORDERA

Punt d'unió entre pagesos

La cooperativa Conca de la Tordera neix de la fusió de les de Blanes, Palafolls i Santa Susanna. Situada entre Barcelona i Girona, entre el mar i la muntanya, l'empresa aglutina el nombre suficient de petits pagesos de la Selva i el Maresme per haver-se llaurat un nom propi. Els seus productes, cultivats a la conca del riu Tordera, destaquen per la frescor i la qualitat.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat

A l'hivern: col, espinacs, alls tendres, bledes i pastanaga. A l'estiu: tomàquet, cogombre, carbassó i enciam.



KOPGAVÀ

Apropar la cultura agrícola

Aquesta empresa familiar dedica més de 34 hectàrees repartides entre Gavà i Viladecans a la producció i distribució de productes de l'hort. La seva passió és l'entorn i els factors que el regulen de manera natural. Per això fan servir tècniques de producció integrada i sostenibles. L'objectiu de Kopgavà és apropar la cultura agrícola del Baix Llobregat al consumidor.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat

A l'hivern: api i carxofa. A l'estiu: carbassó.



VERDCAMP

Sostenibilitat garantida i guardonada

L'actual és la tercera generació al capdavant d'aquesta empresa familiar pagesa, situada a Cambrils i recentment guardonada amb el premi BBVA als Millors Productors Sostenibles. En destaquem l'aposta per una visió circular que millora els agrosistemes, tot cultivant algunes varietats autòctones i fent servir pràctiques que van més enllà de la producció ecològica, com el càlcul i la verificació de petjada hídrica i de carboni, així com l'*intercropping* floral, és a dir, la inclusió d'espècies vegetals que atrauen la fauna auxiliar a l'espai de cultiu.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat

A la tardor i l'hivern: coliflor, bròcoli, col, col kale, carabassa, porro, julivert, calçots, pèsols, faves, moniato i fonoll. A la primavera i l'estiu: carbassó, albergínia i pebrot.



VILA

Producció integrada i respectuosa amb l'entorn

Les hortalisses cultivades per aquesta empresa, ubicada a Bigues i Riells, arriben a les botigues acabades de collir. Això passa, entre altres productes, amb les varietats autòctones dels tomàquets pometa de Riells i Montserrat. Vila funciona com a cooperativa, tot i no ser-ho. Té el certificat de producció integrada —el qual reconeix l'èmfasi en la protecció del medi ambient, els recursos naturals, el sòl, el paisatge i les varietats autòctones— i assumeix la totalitat de la cadena productiva, des de l'obtenció de les llavors fins a la distribució dels productes.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat

A l'hivern: calçots. A la primavera i l'estiu: tomàquet. Tot l'any: escarola i enciam de fulla de roure.



XARXA AGROSOCIAL MANS

Preservació del territori i la pagesia

Aquesta cooperativa de Sant Vicenç dels Horts té dos objectius cabdals, crear oportunitats laborals per a persones en risc d'exclusió i preservar el territori i la pagesia. Mans aglutina aproximadament el 35 % de la producció agrària ecològica de Catalunya. El seu compromís amb l'entorn també es fa palès en l'embalatge dels productes: biodegradable, compostable i recentment premiat tant en l'àmbit nacional com l'europeu.

Productes que trobaràs a Bonpreu i Esclat

A l'hivern: bròquil verd, bròcoli, carabassa, coliflor, patata, moniato, ceba, col, tomàquet de penjar, api, remolatxa i pastanaga. A l'estiu: carbassó, albergínia negra i blanca, tomàquet, cogombre i pebrot verd italià.



Alls tendres



Propietats

De provada acció antibacteriana i antioxidant. Com que són rics en compostos sulfurats, també contribueixen a millorar la circulació sanguínia.

COMPRA

Tria els que tinguin un aspecte tendre, la tija allargada i verda, i el bulb blanc.

CONSERVACIÓ

En un lloc fresc i fosc, duren una setmana. Si els rentem i trossegem, també es poden congelar.

A LA CUINA

Molt adients per fer truites i remenats. Podem consumir-los crus, per fer un pesto, o cuinar-los sencers, a la brasa, a la planxa o al forn. Una guarnició ideal!

Api



Propietats

El contingut d'aigua fa que sigui especialment refrescant. Les sals minerals i vitamines també el fan molt saludable. És ric en potassi i sodi.

COMPRA

Cal triar els més compactes, fermes, cruixents i de color verd clar.

CONSERVACIÓ

Es conserva durant dos dies a la nevera, preferiblement embolicat en paper humit.

A LA CUINA

Si les fulles i penques són verdes, s'empren per fer brou o condiments. Si són blanques o daurades, es poden afegir crues i a tires o ratllades en una amanida.

Bledes



Propietats

Les vitamines, com els folats i els betacarotens, reforcen el sistema immunitari i els minerals, com el potassi, beneficien el sistema nerviós i el muscular.

COMPRA

Cal escollir les de fulles fresques, tendres i intactes, de color verd uniforme i amb penques dures.

CONSERVACIÓ

Al calaix per a les verdures de la nevera no duren gaire més de tres o quatre dies.

A LA CUINA

Podem consumir-les en amanida, sopa, amb beixamel, arrebossades, farcides o com a guarnició, o bé preparar-les bullides, amanides o ofegades amb alls i daus de pernil.

Bròcoli



Propietats

Ric en vitamina C, destaca per l'acció diürètica, antioxidant i antiinflamatòria. També contribueix a evitar les malalties degeneratives i cardiovasculars.

COMPRA

Tria els que tenen el ram petit, compacte i de color verd brillant, i una tija compacta.

CONSERVACIÓ

Al calaix per a les verdures de la nevera aguanta fins a cinc dies dins d'una bossa perforada.

A LA CUINA

Pot consumir-se bullit, saltat amb alls i altres vegetals, amb trossos de pernil, amb beixamel gratinada al forn, etc. Al vapor conserva al màxim els nutrients.



Porros rostits amb sardinetes i vinagreta

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 12 porros • 1 ceba • 1/2 pebrot
vermell • 1/2 carbassó • 1 pastanaga
• 2 llaunes de sardinetes en oli d'oliva
• 50 ml de vinagre de poma
• 1 culleradeta de postres de pebre
de colors acabats de moldre • 60 g
d'olives negres amb pinyol • Sal
• Oli d'oliva verge extra • 1 manat de
farigola fresca

ELABORACIÓ

1. Renta les hortalisses, pela la ceba tendra i la pastanaga, i pica-ho tot per separat. Sofregeix la ceba amb la pastanaga en una paella

greixada amb 3 cullerades d'oli durant 5 minuts a foc suau; afegeix-hi la resta de verdures i continua la cocció durant 2 minuts més.

2. Barreja 100 ml d'oli amb el vinagre. Aboca-ho a la paella i continua coent-ho a foc baix 3 minuts més.

3. Retira la paella de foc i afegeix-hi les olives negres, la farigola i el pebre negre acabat de moldre. Barreja-ho.

4. Descarta les arrels i la part verda dels porros, extreu-ne

la primera capa i bull-los en abundant aigua salada durant 5 minuts. Retira els porros de l'aigua calenta, refresca'ls en aigua freda i escorre'ls bé. Posa'ls en una safata folrada amb paper de forn, amaneix-los amb oli d'oliva i un pessic de sal, i cou-los al forn preescalfat a 180 graus durant 10 minuts més, fins que estiguin lleugerament daurats.

5. Serveix 3 porros per ració acompanyats amb la vinagreta de pebrots i les sardinetes.

Carabassa



Propietats

La fibra millora la salut intestinal i els betacarotens, els folats i les vitamines B, C i E, d'acció antioxidant, afavoreixen la visió i el sistema immunitari.

COMPRA

Tria els exemplars madurs i de pell gruixuda, compactes i que conservin la tija.

CONSERVACIÓ

La d'hivern dura diversos mesos a la nevera gràcies a la menor proporció d'aigua.

A LA CUINA

La polpa es pot consumir tant crua, en amanides, com cuita, fregida, ofegada o gratinada. També serveix com a base de guisats i potatges. Existeix una varietat (la confitera) que s'empra en rebosteria per fer galetes, pastissos, flams, melmelades i cabell d'àngel.

Calçots



Propietats

Rics en fibra, la qual millora el trànsit intestinal, i en vitamines B i C, els calçots contenen força fòsfor, el qual ajuda a enfortir els ossos i les dents. També destaquen per l'efecte diürètic, depuratiu i antioxidant.

COMPRA

Han de tenir un aspecte blanc i ferm, i una mida d'entre 15 i 25 cm.

CONSERVACIÓ

De peu en una caixa de plàstic en un lloc fresc i sec, aguanten força temps.

A LA CUINA

Rostits al foc i acompanyats de salsa romesco, al forn, arrebossats amb una suau tempura, en crema o truita, les possibilitats són molt diverses.

Carxofa



Propietats

Destaca per l'alt contingut de minerals, com potassi, magnesi, fòsfor i calci. La fibra afavoreix el trànsit intestinal.

COMPRA

Si cruixen, és que són fresques. Millor que siguin compactes i de color verd clar.

CONSERVACIÓ

En una bossa de plàstic tancada i a la nevera, es conserva una setmana.

A LA CUINA

És exquisida tant crua com bullida, al vapor, fregida, arrebossada, guisada, en sofregit, a la brasa, al forn o en una truita. No pot faltar en cap minestra de verdures!



Mandonguilles vegetals de moniato, carabassa i bolets

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 300 g de carabassa pelada i sense llavors • 1 moniato mitjà • 300 g de bolets variats • 100 g d'arròs • 100 g de quinoa • 1 ceba • 2 cullerades de llavors de xia acabades de moldre • 2 cullerades d'herbes aromàtiques picades • 1 culleradeta de comí molt • Sal • Pebre • Oli d'oliva verge extra

PER A LA SALSA

• 3 pebrots vermells de rostir • 2 pastanagues • 4 tomàquets madurs • Sal • Oli d'oliva • Fulles de llorer

ELABORACIÓ

1. Pela el moniato i renta'l. Talla'l a daus amb la carabassa, aboca'ls en una safata per al forn, amaneix-los amb un pessic de sal i oli, i rosteix-los a 180

graus durant uns 30 minuts. Cou l'arròs en aigua salada durant 25 minuts, escorre'l i reserva'l.

3. Esbandeix la quinoa i bull-la en abundant aigua salada durant 15 minuts. Escorre-la bé. Pela la ceba tendra i neteja els bolets. Pica'ls per separat.

4. En una paella àmplia greixada amb dues cullerades d'oli, sofregeix la ceba a foc molt suau durant 5 minuts, afegeix-hi els bolets i salpebra-ho.

5. Aboca el moniato i la carabassa en un bol i treballa'ls amb una forquilla fins a obtenir un puré. Afegeix-hi la resta d'ingredients i remena-ho bé. Incorpora-hi les llavors de xia i torna a remenar-ho. Deixa-ho a la nevera 4 hores.

6. Mentrestant, prepara la salsa de pebrots. Renta les hortalisses, pela la pastanaga i els tomàquets, i talla'ls tots a trossets. Posa-ho tot en una safata per al forn i amaneix-ho amb sal, oli d'oliva, un pessic de sal i les fulles de llorer. Cou-ho al forn preescalfat a 180 graus durant 40 minuts. Retira el llorer i aboca les verdures al vas de la batedora. Tritura-ho i cola-ho per aconseguir una salsa molt fina.

7. Reparteix la massa en boletes i prepara una safata de forn folrada amb paper. Distribueix-hi les boletes i cou-les al forn preescalfat a 180 graus durant 30 minuts. Serveix-les acompanyades de la salsa.

Col kale



Propietats

Els flavonoides ajuden a mantenir el colesterol a ratlla. També ajuda a regular el funcionament de l'estómac, el fetge i el sistema immunitari.

COMPRA

Les vores arrissades han de ser del mateix verd intens que les fulles.

A LA CUINA

Crua es pot menjar en amanides i batuts. Bullida, al vapor o bé ofegada, en sopes o minestres, i saltada, en pizzes i plats de pasta. Fer-ne xips o hamburgueses veganes és una molt bona opció.

CONSERVACIÓ

A la nevera o en un lloc fresc i sec, dura diversos dies. Ja tallada, només un o dos.

Ceba



Propietats

D'acció diürètica, depurativa, antiinflamatòria i antioxidant, l'aportació de fibra i compostos ensofrats de la ceba millora respectivament el trànsit intestinal i l'expectoració en cas d'afecció respiratòria.

COMPRA

Tria-les dures, fermes i de coll curt. Evita les que són humides o tenen taques.

CONSERVACIÓ

Conserva-la en un lloc fresc i sec. Ja tallada, cal ficar-la a la nevera en una carmanyola tancada hermèticament.

A LA CUINA

La dolça s'empra en amanides. La seca i de Figueres, en sofregits, sopes, cremes i salses. També es pot prendre fregida, ofegada o en una truita, o bé de patates o bé d'altres verdures.

Coliflor



Propietats

D'acció antioxidant pel contingut de vitamines i saciant pel de fibra. Els minerals, com el potassi i el fòsfor, afavoreixen el sistema nerviós i muscular.

COMPRA

Opta per les que presentin una massa neta, ferma i compacta, i unes fulles verdes i tendres.

CONSERVACIÓ

A la nevera i dins d'una bossa perforada per conservar aliments, aguanta una setmana.

A LA CUINA

Al vapor, rostida, fregida, estofada, bullida, gratinada o en minestra. També com a acompanyament, guarnició o, fins i tot, en una truita.



Galetes de col kale i coco

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 150 g de panela • 180 g de farina
- 100 g de coco ratllat • 50 g de gotes de xocolata • 100 g de mantega
- 75 g de fulles de kale • 2 ous
- 2 culleradetes de llevat • Un pessic de sal • La polpa d'1 beina de vainilla

ELABORACIÓ

1. Renta bé les fulles de kale, descartant-ne el tronc central, i pica-les molt menudes.

En un bol, barreja la farina amb el coco ratllat i un pessic de sal. En un altre bol, aboca-hi la panela i la mantega en pomada, i bat-ho amb unes varetes elèctriques fins que es blanquegi. Afegeix-hi els ous i continua batent-ho. Incorpora-hi les fulles de kale i la vainilla. Afegeix-hi els ingredients secs i el llevat, remena-ho bé fins que quedi tot integrat i deixa

reposar la massa a la nevera un mínim d'una hora.

2. Reparteix la massa en boletes i aixafa-les lleugerament. Prepara una safata folrada amb paper de forn i reparteix-hi les boletes de xocolata. Cou-les al forn preescalfat uns 10 minuts, fins que comencin a daurar-se. Retira-les, deixa-les refredar i serveix-les.

Col



Propietats

És rica en aigua, fibra, vitamines A, B (com àcid fòlic), C i E, i minerals (com potassi, calci i sofre), cosa que li aporta propietats antioxidants.

COMPRA

Com més pesada, dura i compacta, millor. S'aplica a les varietats arissada, valenciana, llombarda...

A LA CUINA

Crua pot prendre's en forma d'amanida o suc. Pot bullir-se i ofegar-se, o emprar-se per fer brous. Una altra possibilitat és fer-ne xucrut (col agra fermentada).

CONSERVACIÓ

En una bossa perforada per conservar aliments dins d'un calaix de la nevera, dura fins a tres setmanes.

Cols de Brussel·les



Propietats

Són les cols que més hidrats i vitamina C aporten. També destaquen pels folats, els betacarotens, els minerals —com el potassi, el fòsfor i el iode—, i la fibra.

COMPRA

Tria les que siguin de color verd intens i brillant, rodones i amb els cabdells llisos i compactes.

A LA CUINA

Bullides o al vapor poden servir-se com a primer plat, en minestres, amanides, guisats o guarnicions. Fregides, poden acompanyar salsitxes o purés.

CONSERVACIÓ

A la nevera, dins d'una bossa perforada per conservar aliments, duren una setmana.

Enciam



Propietats

Poc calòric i d'acció antioxidant. Els folats beneficien el sistema immunitari i la vitamina E contribueix a la circulació sanguínia i a la fertilitat.

COMPRA

Triar els de color verd brillant, amb fulles tendres però fermes i sense taques.

A LA CUINA

L'habitual és prendre'l cru i en amanides vegetals, de pasta o arròs, així com en sandvitxos vegetals, hamburgueses amb panet, etc. El cabdell és exquisit acompanyat d'anxoves o formatge.

CONSERVACIÓ

A la nevera dura una setmana. Millor separar-lo d'altres verdures.

Espàrrecs



Propietats

D'acció diurètica i antioxidant, gràcies al contingut d'aigua i fibra, d'una banda, i de vitamines, de l'altra. També beneficien els sistemes immunitari i nerviós.

COMPRA

Tria'ls amb les puntes tancades i compactes, amb una tija recta, ferma i de color uniforme.

A LA CUINA

Cuits, al vapor o saltats, poden prendre's amanits amb oli i sal. Com a guarnició, en cremes o truita són deliciosos. En conserva, poden incloure's en amanides i entremesos.

CONSERVACIÓ

Embolcallats en un drap humit, a la nevera aguanten fins a tres setmanes.

Espinacs



Propietats

Són dels vegetals més rics en proteïnes i fibra. També en vitamines, com betacarotens i dels grups C i E, d'acció antioxidant i antibacteriana i que, a més, reforcen el sistema immunitari i la fertilitat.

COMPRA

Tria els de color verd brillant i uniforme, i amb fulles fresques i tendres.

A LA CUINA

Poden consumir-se crus, en amanida, o cuits, ja sigui al vapor, bullits, fregits o saltats. També poden servir com a guarnició i en truites, minestres i cremes de verdures.

CONSERVACIÓ

En una bossa perforada, dins de la nevera aguanten dues setmanes.

Faves



Propietats

Font excel·lent de fibra i proteïna vegetal, beneficien la salut intestinal i mantenen el colesterol a ratlla. També contenen vitamina A, B1 i àcid fòlic.

COMPRA

Podem trobar-les fresques, en conserva o congelades. Les fresques han de ser cruixents i de beines verdes.

CONSERVACIÓ

Al frigorífic es conserven entre dos i tres dies.

A LA CUINA

Com que són dolces, podem menjar-les crues. També poden menjar-se en truites, ofegades, al vapor, saltades o en minestra.

Patates



Propietats

Riques en fibra, carbohidrats, vitamines B i C, i minerals, com potassi, magnesi i ferro. Milloren la salut cardiovascular i tenen efecte antiinflamatori.

COMPRA

Tria les de mida mitjana, llises i uniformes, que presentin un color regular i sense taques.

CONSERVACIÓ

A la nevera, en bosses de tela o reixeta foradades, duren diverses setmanes.

A LA CUINA

Fregides, al forn, al caliu, al vapor o a la brasa, en forma de crema, de truita o com a guarnició, destaquen per tenir una gran versatilitat.

Pastanaga



A LA CUINA

Crua i en amanida, com a aperitiu o en batut és com més se n'aprofiten els nutrients. També pot emprar-se en guisats, minestres, purés i postres.

Propietats

Els carotens li donen el color taronja. L'aportació de potassi contribueix a la salut del sistema nerviós i l'activitat muscular; la vitamina E a la circulació sanguínia i a la fertilitat, i la B3 a la salut digestiva i de la pell.

COMPRA

Tria-les de mida petita a mitjana, de pell suau, ben formades i de color taronja viu.

CONSERVACIÓ

Dura diverses setmanes en llocs frescos i airejats. Si es congela, dura fins a vuit mesos.

Pèsols



Propietats

El contingut de vitamines B1, C i K contribueix a un bon estat d'ànim i la fibra a reduir el colesterol i a regular els nivells de sucre en sang.

COMPRA

Els podem trobar frescos, quan és temporada, en conserva o congelats.

CONSERVACIÓ

Frescos, cal conservar-los al calaix de les verdures de la nevera, sense desgranar i embolcallats amb paper de cuina absorbent.

A LA CUINA

Bullits, saltats o sofregits amb oli d'oliva, all i ceba, són la guarnició perfecta. També poden fer-se servir en sopes, cremes, minestres, ensalades russes i guisats.

Porro



Propietats

Ric en fibra, minerals (com potassi i magnesi) i vitamines (com folats), afavoreix la producció de glòbuls blancs i vermells.

COMPRA

Tria els de tija blanca i consistent, sense marques, i amb fulles planes i de color verd fosc.

CONSERVACIÓ

A la nevera dura en bon estat fins a 15 dies. Congelat, fins a tres mesos.

A LA CUINA

Cru i picat fi, pot fer-se en amanida. Bullit, pot servir com a ingredient de guisats, patates, brous i cremes, la més destacada de les quals és la vichyssoise.

CALENDARI D'HORTALISSES

HORTALISSES	Primavera	Estiu	Tardor	Hivern
Albergínia				
Alls				
Alls tendres				
Api				
Bledes				
Bròcoli				
Calçots				
Carabassa				
Carbassó				
Carxofa				
Ceba				
Cogombre				
Col				
Col kale				
Coliflor				
Cols de Brussel·les				
Endívia				
Escarola				
Espàrrecs				
Espinacs				
Faves				
Mongeta tendra				
Moniato				
Naps				
Patata nova				
Pebrot				
Pèsols				
Porro				
Xirivia				

La zona de referència de les temporades és Catalunya. En climes més càlids les temporades s'avancen.
En climes més freds, s'endarrereixen o s'escurcen.



Menja ✓
amb Verdures
fresques i
saludables

APUNTA'T A L'ÚLTIMA TENDÈNCIA

Qui diu que les verdures són avorrides és perquè encara no les ha tastat en un batut, la forma més original, refrescant i nutritiva de prendre'n. Segons els vegetals de base, aquests liquats poden ser verds (espinacs, julivert, api, enciam, cogombre...), taronges (pastanaga, carabassa...) o vermells (tomàquet, remolatxa...) També n'hi ha de dolços, si només duen verdures i fruites, o salats, si hi afegim all, oli, sal, pebre o altres espècies. Tenen grans propietats antioxidants, de manera que són l'aperitiu o refrigeri més saludable.

www.bonpreuesclat.cat

atencioalclient@bonpreu.cat



☎ 900 500 005

Segueix-nos a:

