

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
27	28	29	30	31					

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!

