

EL PLAT SALUDABLE



AIGUA
Beguda habitual



CUINAU
al forn,
al vapor,
a la planxa,
cuinats o
estofats
Evitau fregits
i precuinats



MENJAU EN COMPANYIA
Sense distraccions (mòbil, televisió, tauleta...)



ALIMENTS LOCALS
De temporada i frescos



OLI D'OLIVA
Per cuinari i per trempar en cru

