

EL PLAT SALUDABLE



AIGUA
Beguda habitual



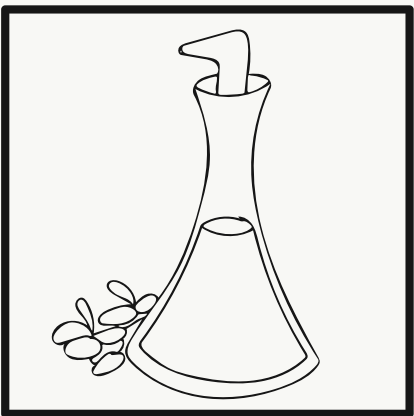
CUINA a la planxa, vapor, forn, estofats o guisats
Evita els precuinats i fregits



MENJA EN COMPANYIA
Sense distraccions (mòbil, televisor, tabletes, etc.)



ALIMENTS LOCALS
De temporada i frescos



OLI D'OLIVA
Per cuinar, o per amanir en cruu

