

NOVEMBRE

LA ZUCCA

**PILLOLE DI EDUCAZIONE
ALIMENTARE**

**POVERA DI CALORIE E DI
ZUCCHERI, MA RICCA D'ACQUA,
DI FIBRE E DI ANTIOSSIDANTI.**

**LA ZUCCA CONTIENE
BETACAROTENE, AIUTA A RIDURRE
IL COLESTEROLO PROTEGGENDO
CUORE E ARTERIE**

**PUÒ ESSERE UTILIZZATA IN
TANTISSIME RICETTE: GNOCCHI,
BURGER, TORTE SALATE, PURÈ
CHIPS, VELLUTATE, TORTELLI**

**I SEMI CONSUMATI COME SNACK
SONO RICCHI DI MAGNESIO E DI
GRASSI BUONI**