Alimentació saludable i equilibrada durant el confinament

La biblioteca Plaça d'Europa

t'ofereix aquest recull de pàgines web amb informació molt interessant sobre aquest tema

Diputació Barcelona
DE L'HORT A LA BIBLIOTECA
Biblioteques de L'H Plaça d'Europa
Ajuntament de L'Hospitalet

Clica els enllaços:

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

I si fem un receptari saludable? Vols participar? Et proposem que ens facis arribar una recepta de cuina amb fruites i verdures de la nostra zona, de 300 paraules i una fotografia, al següent correu:

receptesbaixllobregat@gmail.com

Des de les biblioteques que participem en el projecte #Delhortalabiblioteca volem fer una publicació de receptes amb productes locals i de proximitat. ANIMA'T A PARTICIPAR!!!

Bona alimentació i molta SALUT!

Diputació Barcelona

DE L'HORT A LA BIBLIOTECA

Biblioteques de L'H Plaça d'Europa

Ajuntament de L'Hospitalet