

¿De cuántas maneras distintas se pueden preparar las frutas y hortalizas frescas?

Respecto a las frutas frescas se pueden consumir al natural o en zumo, trituradas y batidas con yogur o leche, en compota o en puré, asadas, cortadas en trozos para macedonia, etc.

En cuanto a las hortalizas frescas pueden consumirse crudas en ensaladas, a la plancha, preparadas al vapor, cocidas, etc.