

# SABIES QUE...

## Verdures congelades

Les verdures congelades tenen les **mateixes propietats** que les **verdures fresques**. La congelació és només una manera de conservar-les i gaudir-les durant més temps. Les verdures són **saludables i si les congeles**, estalvies temps i **evites que es facin** malbé a la nevera.

Al supermercat trobaràs moltes varietats de verdures i fruites congelades, **fins i tot avocats!**

**Has provat alguna vegada de congelar fruita per fer gelat?**

Si barreges plàtan madur congelat amb iogurt o altres fruites i ho tritures, tindràs un **gelat sa, fresc i deliciós**.

