



¡Fruta y verdura, también en otoño!

1 A Peppa y George les encanta el otoño y jugar con las hojas al aire libre. ¡Sal de paseo y disfruta de los preciosos colores de la naturaleza en esta estación!

4 Nunca te saltes el desayuno y complétalo con unos gajos de mandarina. En otoño están buenísimas.

7 La calabaza es una de las protagonistas de esta estación. ¡Disfruta de un rico puré y aprovecha la cáscara para decorar tu casa en Halloween!

2 Aprovecha los días de lluvia para aprender a hacer ricas recetas en familia con frutas y verduras de temporada. ¿Qué tal unas ricas manzanas asadas?

5 ¿Has probado la pizza vegetal? Tiene muchos colores y está buenísima. ¡Calabacín y pimientos o berenjena son perfectas para esta temporada!

8 Después de hacer deporte, un poco de agua y un puñadito de frutos secos es un complemento ideal en estos meses de otoño. ¡A George le encantan las nueces!

3 ¿Alguna vez has probado las moras? Tienes suerte, es la mejor época para tomarlas. A Mamá Pig le encantan para tomar en la merienda.

6 No olvides llevarte un buen almuerzo para el recreo. ¡Es una de las 5 comidas del día! Peppa siempre se lleva una manzana roja, sobre todo en otoño!

9 ¿Sabes que una de las frutas más ricas del otoño es la granada? Detrás de esa cáscara tan dura se esconde una fruta deliciosa y muy saludable. ¡Pruébala!

10 El otoño es una preciosa estación que nos ofrece nuevas frutas y verduras. Kakis, granadas, brócoli, setas... ¡Elige la que más te guste y sigue tomando 5 al día!

