

Frukt & grönsakskluring 4

Frysta grönsaker är inte lika nyttiga som färska grönsaker.

1. Det stämmer. Undvik frysta grönsaker- de är helt utan näring.
2. Det är okej att äta frysta grönsaker en gång i veckan.
3. Det är bra att ha grönsaker i frysen. De är nyttiga och så finns det alltid grönsaker hemma!



Frukt & grönsakskluring 4

Svar:

3. Det är bra att ha grönsaker i frysen. Frysta grönsaker är nyttiga. Dessutom behöver man inte riskera att vara utan grönsaker eftersom de inte blir dåliga.

Visste du att:

Frysta grönsaker är lika nyttiga som färska och ligger inte och skrupnlar i kylan. Tina gärna grönsaker och bär i en plastpåse/eller fryslåda eller i kallt vatten. Då behåller grönsakerna sin spänst bättre och släpper inte lika mycket vätska.

Diskutera:

Vilka grönsaker kan frysas?

Vilket är ditt favorit bär?

