

# Les légumes frais sont mieux que gelé!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:43 -

---



Les légumes frais sont mieux que gelé!

Pas toujours, parce que les légumes surgelés est livré presque immédiatement du champ à l'usine, où il se prépare pour finalement être gelés. Pour sa part, les légumes frais du champ au marché est, et de là, au supermarché, où ni est habituellement vendu le premier jour. Ainsi, passer plusieurs jours jusqu'à ce que nous consommons. Pendant cette période, ont perdu beaucoup de vitamines et de minéraux, tandis que ceux ne contenant pratiquement gelés.