

5 keer paprika in plaats van...

Vijf manieren om paprika toe te voegen aan je dagelijkse eetpatroon

01 AUGUSTUS 2016, AMSTERDAM

SAMENVATTING

Met meer dan twee keer zoveel vitamine C als sinaasappelen en geen vet, suiker, koolhydraten en gluten hoort paprika absoluut thuis in elke gezonde keuken. Maar hoe combineer je dit vitaminebommetje met alledaagse gerechten? Tijd voor Paprika laat je vijf verrassende manieren zien om paprika toe te voegen aan jouw dagelijkse eetpatroon.

Paprika in plaats van...

... een appel

Zin in een verfrissend [tussendoortje](#)? Kies in plaats van een stuk fruit voor een paprika. In plaats van een appeltje voor de dorst, pak je net zo makkelijk een paprikaatje voor de dorst. En paprika's kun je ook nog eens in de fruitmand bewaren.

... tomatensaus

De bekendste [pastasaus](#) is natuurlijk de tomatensaus, maar je kunt deze Italiaanse klassieker ook gemakkelijk met gepureerde rode en groene paprika's maken. Voeg al naar gelang groente en vlees toe en je draait een heerlijke spaghetti met supergezonde saus om je vork.

... smoothiefruit

Lekker met het warme weer en ook nog eens helemaal hip; de [smoothie](#). Één van de ingrediënten die in elke smoothieblender thuishoort is de paprika. Kies de oranje paprika om je smoothie wat zoeter te maken, want dit is de zoetste paprika van allemaal.

... soepgroente

Groentesoep, tomatensoep, kippensoep – nee, vanavond zet je een grote pan met gezonde, volle [paprikasoep](#) op tafel. Dat is weer eens iets anders en wedden dat de hele tafel nog een bordje komt halen?

... broodbeleg

Hoe kan een broodje gezond eigenlijk een broodje gezond heten als er vaak geen paprika op zit? Paprika is een gezond broodbeleg voor een luxe [sandwich](#) of een snelle boterham. Lekker fris met bijvoorbeeld geitenkaas of vol van smaak op een warm broodje lamsburger.

Op www.tijdvoorpaprika.nl vind je heerlijke paprikarecepten, die je makkelijk zelf op tafel zet. Eet

smakelijk!



RELEVANTE LINKS

 **Tijd voor Paprika**
<http://www.tijdvoorpaprika.nl/>

AFBEELDINGEN



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET STEUN VAN DE
EUROPESE UNIE



OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikanewsroom