Translations: Conserves lactofermentées/62/es

 Un frasco se puede abr 	rir y consumir dur	ante varios días	sin ningún pro	oblema, esto i	no excluye el	tamaño de lo	s frascos para e	l número de
personas en el hogar.								

• Coma verduras lactofermentadas un poco todos los días para aprovecharlas al máximo (cf intro)