



Síndria i meló, les fruites més estiuenques

Amb característiques molt semblants, són aproximadament 90% d'aigua, el meló una mica menys, baixes en calories, diürètiques i depuratives, ideals per fer passar la set, recuperar l'aigua i minerals perduts després d'un dia de calor i de fer esport.

El **meló**: en trobem amb polpa blanca, groga, ataronjada o verdosa, ric en vitamina C i com més ataronjat més provitamina A, un gran protector solar natural.

La **síndria**: amb o sense llavors, també és rica en provitamina A, C i en licopè, un antioxidant que també trobem al tomàquet.

Es mengen a mossegades, però també amb cullera de sopa, en amanides i com a postres.

Gaspatxo de síndria i tomàquet

500 g de síndria sense llavors
1 tomàquet madur sense pell
Oli d'oliva i sal
Menta fresca
Daus de formatge o boles de mozzarella per decorar

Sopa de meló amb pernil

400-500 g de meló
1 iogurt natural
Pebre molt, sal
Fulles de menta fresca
5-8 g de pernil ibèric per decorar

Amanida amb daus de síndria i formatge

80-100 g de ruca
2 talls de síndria
250 g de formatge fresc
40 g d'ametlles esmicolades
Oli d'oliva, vinagre balsàmic de Mòdena

"Piruletes" de síndria

Xocolata fondant
Palets de fusta
Coco ratllat per decorar