



## PÍCNICS SALUDABLES

A l'estiu, és més habitual menjar a l'aire lliure (a la platja, muntanya...), procurem preparar refrigeris saludables que ens ajudin a reduir els productes processats (xips, snacks salats...).

### IDEES PER EMPORTAR:

- Amanides completes: verda, de pasta, d'arròs, de llegums de patata... .
- Gaspaxo, Meló / pinya amb pernil
- Humus (paté de cigrons), guacamole amb bastonets de pastanaga
- Fruits secs naturals o torrats
- Truites (de patata, carbassó, espinacs...) o "quiches"
- Coques de verdures
- Fruita variada (síndria, albreccs...)
- Aigua com a millor beguda



### Recorda!



- Conservar els aliments que requereixen fred en neveres portàtils o bosses refrigerants i utilitza envasos hermètics.
- Col.locar les neveres en els llocs més frescos o amb més ombra i no obrir-les si no és necessari.
- Cuinar les truites, quiche... amb suficient antelació per poder-les refredar i quatllar bé l'ou!