

Menú de temporada: ¡Seguimos en verano!



Aunque ya falta menos para el final de las vacaciones, aún quedan muchos días de calor y eso afecta a nuestras apetencias culinarias. ¡Vamos, que todavía preferimos las recetas frescas, ligeras y fáciles de elaborar! Pero, ¿y si además son saludables y riquísimas?

Además, todas estas recetas nos siguen gustando y apeteciendo el resto del año, en otoño, primavera o incluso en algunos días de invierno...Así que animaos y probadlas. Son recetas caseras de toda la vida. ¡Preguntad a vuestras abuelas!

La alimentación de nuestros hijos es un tema que nos preocupa mucho. Que tengan una nutrición adecuada es fundamental para crecer bien. Y tienen que aprender a tener unos hábitos alimentarios correctos para estar sanos. ¿Qué mejor momento para empezar?

Y a pesar de las prisas de estos días, este tipo de alimentos es de fácil preparación. Saludables y fáciles de cocinar. ¿Qué más se puede pedir? Y más cuando tenemos niños.

Por ello, en nuestra sección '[COCINANDO EN FAMILIA](#)' seguimos preparando algunos ejemplos de [menús semanales](#), con nutrientes equilibrados a lo largo del día y con [recetas de cocina](#) basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar.

Os los vamos a presentar como menús estacionales, para consumir productos de temporada. Pero ya sabes, ¡tú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

En esta ocasión, os presentamos como sugerencia, nuestro segundo menú estival, con gran variedad de

verduras, frutas y hortalizas. Si quieres un menú para la semana, [aquí puedes obtenerlo...](#)

Fecha de publicación: 23-08-2019
