Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Recetario popular saludable

Este recetario es fruto de una experiencia basada en el modelo de Aprendizaje y Servicio.

Jóvenes de Leganés entre 16 y 26 años, recibieron de profesionales sanitarios del municipio, una formación básica en nutrición, a partir de una necesidad expresada por aquellos. Se sumaron a la preparación y desarrollo de la actividad comunitaria "**Deja un kilo de alimento, gana un kilo de salud** ", que les permitió poner en práctica lo aprendido.

En el circuito de la actividad, donde participaron unas 200 personas disfrutando de una gymkana de la alimentación, se implicaron niños y niñas, jóvenes y familias en la recogida de alimentos y en la elaboración de 21 recetas saludables para un beneficio comunitario: el recetario colectivo que hoy tienes en tus manos.

Accede al recetario aquí

Fecha de publicación: 14-02-2019