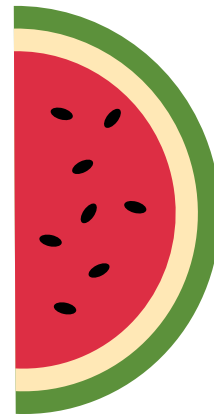


CONSELLS PER UN ESTIU SALUDABLE!



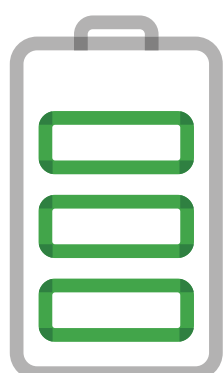
Beu molta aigua! La millor beguda per tenir el nostre cos hidratat és **l'aigua**. La pots fer al teu gust tot afegint fruites i/o hortalisses amb alguna herba aromàtica.

No t'oblidis dels hàbits saludables! Durant tot l'hivern, has après uns hàbits que t'han ajudat a estar actiu i amb molta energia, no els perdis durant l'estiu!



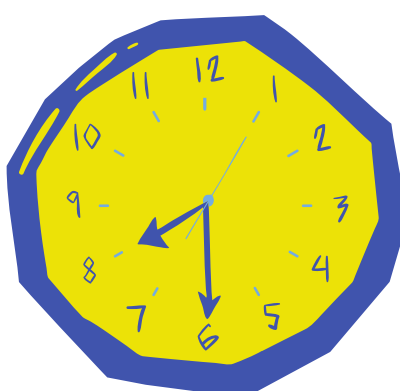
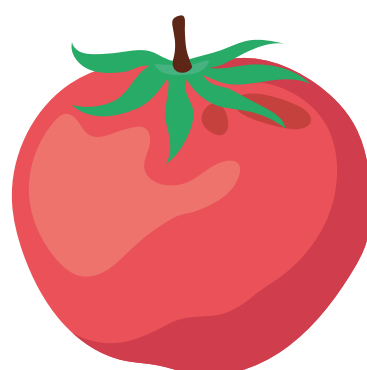
No et quedis al sofà! Aprofita el bon temps per sortir a córrer, saltar, nedar a la piscina, jugar a pales, passejar per la platja... I sobretot, aprofita per divertir-te!

Reserva els suc i els refrescos per ocasions especials!



Esmorza per carregar les piles! A un esmorzar saludable no hi pot faltar: fruita, cereals o pa integral i un làctic, com la llet, iogurt...

No t'oblidis de les verdures i les hortalisses! Recorda que en els àpats principals hi ha d'haver sempre una part de vegetal que ens aporta vitamines, minerals, aigua i fibra.



No et saltis cap àpat! Encara que estiguem de vacances, cal seguir l'organització dels àpats que teníem fins ara per evitar menjar en excés!

GELAT DE SÍNDRIA:



INGREDIENTS PER 4 GELATS:

- 350g de síndria
- 1 iogurt natural sense sucres afegits
- 2 kiwis petits
- Suc de llimona

PASSOS A SEGUIR:

- 1.- Pela i treu les llavors de la síndria. Bat els trossos en una batedora.
- 2.- Omple 3/4 del motlle del gelat amb el suc de síndria i deixa-ho reposar 15 minuts al congelador.
- 3.- Una vegada estiguin una mica congelats, col·loca els pals dels gelats i torna-ho a deixar al congelador fins que la massa estigui congelada del tot.
- 4.- Afegeix unes cullerades de iogurt sobre de la massa de síndria prèviament congelada.
- 5.- Pela, talla els kiwis i bat els trossos amb la batedora, tot afegint unes gotes de suc de llimona.
- 6.- Deixa reposar la preparació al congelador. Un cop congelat, ja el pots treure del motlle per poder-te'l menjar.

