

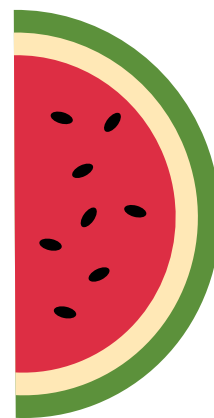
¡CONSEJOS PARA UN VERANO SALUDABLE!



¡Bebe mucha agua! La mejor bebida para tener nuestro cuerpo hidratado es el **agua**. Puedes añadir frutas y / o hortalizas con alguna hierba aromática para darle más sabor.

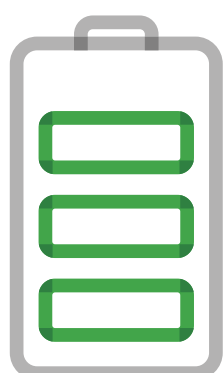
¡No te olvides de los hábitos saludables!

Durante todo el invierno, has aprendido unos hábitos que te han ayudado a estar activo y con mucha energía, ¡No los pierdas durante el verano!



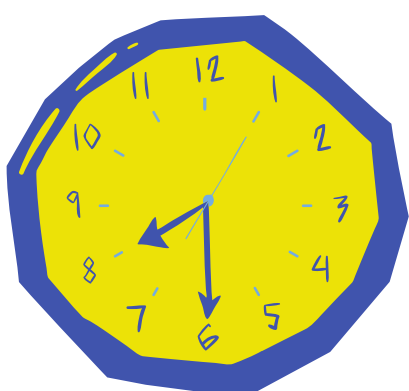
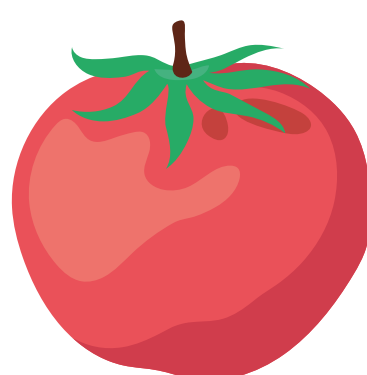
¡No te quedes en el sofá! Aprovecha el buen tiempo para salir a correr, saltar, nadar en la piscina, jugar a palas, pasear por la playa... Y sobre todo, ¡Aprovecha para divertirte!

¡Reserva los zumos y los refrescos para ocasiones especiales!



¡Desayuna para cargar las pilas! Un desayuno saludable está compuesto por: fruta, cereales o pan integral y un lácteo, como la leche, yogur...

¡No te olvides de las verduras y las hortalizas! Recuerda que en las comidas principales debe haber siempre una parte de vegetal que nos aporta vitaminas, minerales, agua y fibra.



¡No te saltes ninguna comida! Aunque estemos de vacaciones, hay que seguir la organización de las comidas que teníamos hasta ahora para evitar comer en exceso.

HELADO DE SANDÍA:



INGREDIENTES PARA 4 HELADOS:

- 350g de sandía
- 1 yogur natural sin azúcares añadidos
- 2 kiwis pequeños
- Zumo de limón

PASOS A SEGUIR:

- 1.- Pela y saca las semillas de la sandía. Bate los trozos en una batidora.
- 2.- Rellena 3/4 del molde del helado con el jugo de sandía y deja reposarlo 15 minutos en el congelador.
- 3.- Una vez estén un poco congelados, coloca los palos de los helados y vuelve a dejarlo en el congelador hasta que la masa esté congelada del todo.
- 4.- Añade unas cucharadas de yogur encima de la masa de sandía previamente congelada.
- 5.- Pela, corta los kiwis y bate los trozos con la batidora, añadiendo unas gotas de zumo de limón.
- 6.- Deja reposar la preparación en el congelador. Una vez congelado, ya lo puedes sacar del molde para poder comértelo.



¡El equipo CPEN os desea un feliz verano!