

# Picnic de verano: recetas frescas para gozar al aire libre

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



**El sol, la playa, las vacaciones...** Sin duda, la estación favorita de muchos, pero también la época del año en la que las olas de calor nos obligan a buscar formas de refrescarnos. Y es que, si no nos cuidamos adecuadamente, corremos el riesgo de sufrir deshidratación, golpes de calor o incluso intoxicaciones por alimentos en mal estado.

Antes de hablar de comida, es fundamental recordar la importancia de una correcta **hidratación**. Beber agua de forma regular es esencial para combatir las altas temperaturas, prevenir la deshidratación y mantener nuestro organismo en óptimas condiciones.

Sigue leyendo, para saber más sobre la hidratación: [La hidratación: Más que solo agua.](#)

Y para combinar una hidratación adecuada, descubre **nuevas recetas frescas, nutritivas y llenas de color.**

## **Ensalada mediterránea de legumbres**

# ENSALADA MEDITERRÁNEA DE LEGUMBRES



## Ingredientes:

- 100 gr de garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 zanahoria rallada
- 1 aguacate
- Perejil fresco
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

- Pimienta

- lista

## Ensalada de nectarina

# ENSALADA DE NECTARINA



### Ingredientes:

- 3 nectarinas
- 2 tomates
- Nueces al gusto
- 1 bola de mozzarella de búfala
- Albahaca
- 6 lonchas de jamón serrano
- 200 gr espinacas

- Aceite de oliva virgen extra

- Sal

- Pimienta

## Ensalada de atún



### Ingredientes:

- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 100 gr de follas verdes (rúcula, espinaca, lechuga)
- 1/2 cebolla morada
- 1 tomate grande
- 1 pepino
- Aceitunas negras

- Aceitunas verdes

- 2 huevos

- 1 pimiento rojo

- Alcaparras

- Aceite de oliva virgen extra

- Sal

- Pimienta

- Zumo de limón