

# Picnic de verán: receitas frescas para gozar o aire libre

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



**O sol, a praia, as vacacións...** Sen dúbida, a estación favorita de moitos, pero tamén a época do ano na que as olas de calor nos obrigan a buscar formas de refrescarnos. E é que, se non nos coidamos adecuadamente, corremos o risco de sufrir deshidratación, golpes de calor ou mesmo intoxicacións por alimentos en mal estado.

Antes de falar de comida, é fundamental recordar a importancia dunha correcta **hidratación**. Beber auga de forma regular é esencial para combater as altas temperaturas, previr a deshidratación e manter o noso organismo en óptimas condicións.

Segue lendo, para saber máis sobre a hidratación: [A hidratación: Máis que só auga](#).

E para combinar unha hidratación adecuada, descubre **novas receitas frescas, nutritivas e cheas de cor**.

## **Ensalada mediterránea de legumes**

# ENSALADA MEDITERRÁNEA DE LEGUMES



## Ingredientes:

- 100 gr de garavanzos cocidos.
- 1 pemento vermello
- 1 pemento verde
- Cogombro
- 1 cebola morada
- 1 tomate
- 1 cenoria relada
- 1 aguacate
- Perexil fresco
- Zume de limón
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal
- Pementa

## Ensalada de nectarina

# ENSALADA DE NECTARINA



## Ingredientes:

- 3 nectarinas
- 2 tomates
- Noces ao gusto
- 1 bola de mozzarella de búfala
- Albáfega
- 6 liscos de xamón serrano
- 200 gr espinacas
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal
- Pementa

## **Ensalada de atún**



### **Ingredientes:**

- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 100 gr de follas verdes (rúcula, espinaca, leituga)
- 1/2 cebola morada
- 1 tomate grande
- 1 cogombro
- Olivas negras
- Olivas verdes
- 2 ovos
- 1 pemento vermello
- Alcaparras
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal
- Pementa
- Zume de limón