

En julio llegan los días más calurosos y nuestro cuerpo necesita alimentos fresquitos, ligeros y llenos de agua.

Las frutas del verano son perfectas para mantener a los peques hidratados y con energía. Este mes os traemos una receta muy sencilla de realizar y con la que disfrutarán mucho los más peques de la casa.

**INGREDIENTES:**

- Sandía.
- Melón.
- Plátano.
- Uvas (sin semillas).
- Yogur natural (opcional).



**CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS:**

Ofrecer fruta fresca entre horas ayuda a reducir el consumo de productos ultraprocesados y mantiene a los peques hidratados durante el verano.

**Estas frutas aportan:**



- VITAMINAS.
- AGUA NATURAL.
- FIBRA.
- ENERGÍA SALUDABLE.

**PREPARACIÓN:**

1. Cortar la fruta en trocitos pequeños.
2. Pinchar en los palitos formando brochetas de colores.
3. Servir fresquitas.
4. Se pueden acompañar con un poquito de yogur natural.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	1. Pasta, arroz, patata o legumbre 2. Verduras	1. Verdura 2. Patata	1. Carne 2. Pescado 3. Huevo	1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas 2. Arroz, pasta, patata	1. Verdura o patata. 2. Verdura	1. Pescado o huevo 2. Carne o huevo 3. Carne o pescado	1. Fruta 2. Lácteo o fruta