

Oggi prova un **piatto freddo**

{pb-share}



{pb-buttons}

Quando fa molto caldo non saltare i pasti, punta invece su qualcosa di fresco, light, ricco di nutrienti e facile da preparare. Scegli alimenti **idratanti**, che apportino tante **vitamine, antiossidanti** e **sali minerali**. I **piatti unici** sono l'ideale: un primo piatto **freddo** condito con verdure e scaglie di Grana Padano DOP, oppure un'**insalatona** sono perfetti da portare sotto l'ombrellone o a lavoro per la **pausa pranzo**.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.