

Sanas, sabrosas y fáciles de llevar

7 platos saludables para llevarte de excursión este verano

Gazpacho casero

Ideal para hidratarte, recargar energía y combatir el calor. Si lo preparas en casa y lo llevas en un termo frío, se mantendrá perfecto durante toda la jornada. Más allá del tradicional, puedes probar variantes como el gazpacho de remolacha o de cerezas.



Ensalada de patata con vinagreta



Una receta sencilla que se puede tomar a temperatura ambiente. Mezcla patata cocida con cebolla, aceitunas y una vinagreta ligera. Aporta energía sin resultar pesada, y no necesita refrigeración constante.

Fruta fresca cortada o en brochetas

Puedes llevar frutas como sandía, melón, piña o uvas troceadas, o montarlas en brochetas. Aportan hidratación, son fáciles de digerir, ricas en fibra y antioxidantes y resultan perfectas para refrescarte.



Wraps integrales de pollo y espinacas



Prácticos, equilibrados y muy saciantes. Solo necesitas una tortilla integral, pollo a la plancha, espinacas y un poco de hummus o aguacate. Enróllalo todo, córtalo por la mitad ¡y listo!

Mini bocadillos de atún y tomate

¡Lo clásico nunca falla! Puedes usar pan integral o de semillas y ponerle atún en conserva (al natural o en AOVE), rodajas de tomate y un chorrito de aceite. Una opción rica en proteína, carbohidratos de calidad, fibra y antioxidantes.



Brochetas frías de pollo o tofu marinado



Una alternativa nutritiva que no necesita cubiertos. Al combinar proteína con verduras frescas, como el pimiento o el tomate cherry, conseguimos un plato equilibrado que sacia, favorece la digestión y mantiene la energía.

Crudité con hummus espeso

Los bastones de zanahoria, apio o pepino son ricos en agua y fibra, y el hummus, tanto el clásico como sus variantes de remolacha, pimiento o berenjena, aporta proteínas vegetales y grasas buenas.

