

APERITIVOS SALUDABLES

- Es una comida ligera que se puede hacer antes del plato principal, para abrir el estómago.



Habitualmente antes de comer o cenar

- Lugar: en casa/bar o restaurante
- Estaciones del año: primavera y verano



APERITIVOS SALUDABLES

Ejemplos de aperitivos saludables para hacer en casa:

Chips de manzana, frutos secos, tomates y queso fresco, tapas de setas, crema de melón, anchoas, gazpacho, etc.

En el taller degustaremos:



Endibias rellenas de
verduras

Crema de yogur y menta
Berberechos con aceite de
vainilla