

COCINA DE OTOÑO

Otoño: período de transición entre el verano y el invierno, con evidentes **cambios de temperatura**. No son extraños, entonces, el cansancio, la falta de hambre y síntomas similares a los de un constipado.



¡UTILIZA PRODUCTOS DE TEMPORADA!

Comer en armonía con la naturaleza es una máxima que se debería de seguir para alimentarse mejor, sentirse más sano y más fuerte para hacer frente a los cambios estacionales.

COCINA DE OTOÑO

EJEMPLOS DE ALIMENTOS PROPIOS DEL OTOÑO:

GRANADA



FRUTOS SECOS



SETAS



BONIATO

