

CREMAS FRÍAS

- **DIETA MEDITERRÁNEA** → Alimentación de la sociedad española.
- **FRUTAS, VERDURAS y HORTALIZAS.** Principal ingrediente de las cremas y sopas.
- Utilizar formas de **cocción saludables** y **almacenamiento correcto** para evitar pérdida de nutrientes: **plancha, horno, vapor, etc.**
- **Ideales en verano** → Utilizar las frutas, verduras y hortalizas de temporada.



CREMAS FRÍAS

Clasificación según los ingredientes:

- **De frutas:** melón, sandía, con manzana, fresa, etc.
- **De verduras y hortalizas:** de tomate, lechuga, zanahoria, etc.
- **Con frutos secos o pan:** gazpacho, salmorejo, ajo blanco, etc.
- **Con leche, yogur o queso:** vichyssoise, tzatziki, etc.

