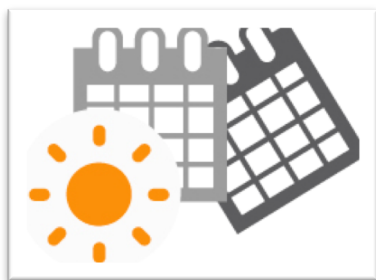


## El mes de **Juny** dona la benvinguda a l'**Estiu**



El mes de **Juny** dona la benvinguda a l'**Estiu**, estació de l'any amb més sol i energia, i també amb més oportunitats per "tenir por de no fer suficient bondat". Passejades llargues amb set que confonem amb gana, aperitius que semblen no tenir fi, gelateries i orxateries amb llargues cues... i nosaltres sense saber si gastar el comodí de l'extra o aguantar una mica més...

Però, i si sabéssim integrar els gelats, els aperitius, els refrescs... dins una alimentació saludable sense haver d'estar pendents de la freqüència? Doncs sí, costa de creure però és possible. Només calen dues coses. La primera, **idees**:

### ***Pels moments de seure a una terrassa i... ara què demano?***



L'aigua és la primera opció. És l'única beguda que ens hidratarà i ens traurà la set. Per si ens sembla una opció avorrida... la podem completar amb gel i llimona, la podem demanar amb gas, o si ens trobem a un lloc "xic" encara ens l'aromatitzaran amb cítrics, fruits

vermells, cogombre...

Si la calor ens ha deixat una mica *atontats*, podem despertar amb un cafè o te amb gel. Inclús hi podem afegir llet o begudes vegetals, per donar un toc dolç o cremós. Hi ha varietats que ja ho contemplen això, us sona per exemple el *chai latte*? I si no som de cafeïna sempre tindran a disposició infusions amb gel com la menta o les mil varietats de rooibos.



Si portem una bona estona de passeig, amunt i avall, inclús podem pensar en demanar un suc o batut (petit) de fruita natural per agafar de nou energia. Però no serà opció pels inactius!

Finalment, i de forma esporàdica, podria ser una opció un refresc *light* o *zero*, o bé una cervesa sense alcohol.

### ***I si s'allarga i decidim picar alguna cosa...?***



Tant a casa com a fora seran bones opcions els encurtits (ceba, cogombre, pastanaga, olives...), el peixet o marisc en conserva, a la planxa o al vapor (seitons en vinagre, escopinyes, musclos), una mescla de fruits secs (en el pitjor dels casos salats, però no fregits!), una tapa de pernil o si el lloc és ben "top", hummus amb crudités o broquetes de xerris amb mozzarelletes!



### ***Durant les caminades pel passeig, a la platja o fent turisme...***



No hi haurà millor opció que la planificada, és a dir, emportar-se de casa allò que ens pot venir de gust. Però ens agrada anar lleugers, sense pensaments, que estem de vacances... Bé, doncs prenem un gelat de gel, que ara n'hi ha de fruita 100% i ben refrescants. O bé una orxata o un granissat sense sucre afegit, o un iogurt gelat amb fruita i fruits secs com a *toppings*.

### ***Però i de postres a casa, pel diumenge...***

Els sorbets i els gelats casolans es fan en un tancar i obrir d'ulls i agraden a grans i petits, sobretot si participen durant l'elaboració. Només s'ha de congelar la fruita a trossets, la que més ens agradi, o inclús barrejar-les, i després triturar-la sola (perquè ens quedi textura sorbet o granissat), o afegir-hi iogurt per fer-lo cremós. I si hi afegim cacau pur, canyella, trossets de fruits secs... els personalitzem del tot.



La segona cosa que necessitarem és no caure ràpidament en la temptació. És a dir, quan ens vingui de gust un aliment, que és sobretot quan ens entra per la vista (i no tant per la gana), pensem-hi dos cops. Perquè sempre tindrem una opció més saludable amb la qual poder gaudir, només és qüestió de posar-les en pràctica!