

## Che cibo preferite mangiare in estate?

Scritto da chiara chiaramonte

---



Le notizie di cronaca lo raccontano e i nutrizionisti lo raccomandano: un'alimentazione attenta in estate è fondamentale per far fronte alle temperature torride (almeno qui in Sicilia), quindi i soliti consigli: mangiare molta frutta e verdura, bere molti liquidi.

Gelati e granite di solito sostituiscono i nostri pasti ma è importante non farsi mancare mai un buon piatto di pasta di tanto in tanto.

E voi come preferite nutrirvi in estate?

## **Che cibo preferite mangiare in estate?**

Scritto da chiara chiaramonte

---

Rispondete con il sondaggio qui a destra e diffondete!

Foto momentaneamente presa in prestito da Flickr