



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CLUB 8

Vamos a cumplir la segunda semana de cuarentena y quizás lo que más echamos de menos es nuestra vida social: quedar con nuestros amigos, tomar algo en una terraza con los niños correteando alrededor, salir a tomar una cerveza... Pero la situación actual es la que es y nos dificulta cumplirlo así que hay que reinventarse. Una solución puede ser quedar con nuestros amigos por videollamada a la hora de aperitivo y cada uno prepararse algo en casa.

Para ese momento, te dejo algunas ideas de aperitivos saludables, para sustituir el clásico cuenco de patatas fritas, o los trozos de salchichón o chorizo del pueblo.

SANTA CLARA
Club

Aperitivo saludable y videollamada con los amigos

Ana María Alonso
Dietista-nutricionista

Pepinillos en vinagre

Queso fresco con anchoas

Banderillas de encurtidos

Hummus con crudités de verduras

Pimientos del piquillo rellenos de atún

Brochetas de tomates cherry, perlas de mozzarella y albahaca