

# COCINA DE OTOÑO

Con la llegada del **OTOÑO**, los cambios de temperatura son más evidentes.



Si no nos alimentamos de forma adecuada, el regreso a la rutina se puede traducir en cansancio, falta de hambre y síntomas similares al resfriado.

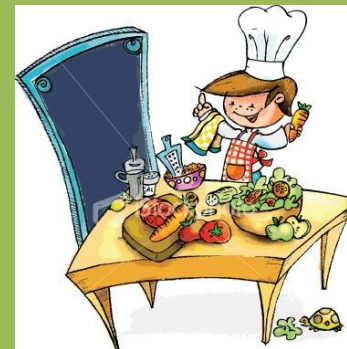


**¡IMPORTANTE TOMAR PRODUCTOS DE TEMPORADA!**

# COCINA DE OTOÑO

Algunos de los principales alimentos del otoño son:

FRUTAS	FRUTOS SECOS	VERDURAS
Caqui	Piñón	Calabaza
Mandarina	Castaña	Espinacas
Membrillo		Colifor
Granada		Puerro



## CATA:

- *Puré de CALABAZA*
- *Albóndigas con SETAS*

*VARIADAS*

**SETAS:** níscalos, boletus, trompetas de la muerte, trompetas amarillas, champiñones, etc...