

# CUINA DE TARDOR

Amb l'arribada de la **tardor**, els canvis de temperatura es fan més evidents.



Si no ens alimentem de forma adequada, el retorn a la rutina es pot traduir en cansament, manca de gana i símptomes similars als d'un constipat.

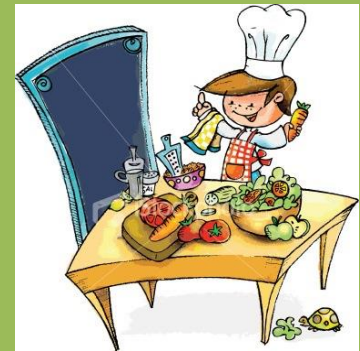


**IMPORTANT PRENDRE PRODUCTES DE TEMPORADA!**

# CUINA DE TARDOR

Veurem les propietats nutricionals, en què ens hem de fixar a l'hora de comprar-los i algunes curiositats de:

FRUITES	FRUITS SECS	VERDURES
Caqui	Pinyó	Carbassa
Mandarina	Castanya	Espinacs
Codony		Colifor
Magrana		Porro



## TAST:

- *Puré de carabassa*
- *Mandonguilles amb bolets*

	<i>Apagallums</i>	<i>Camagroc</i>	<i>Cama-sec</i>	<i>Tòfona</i>
<b>BOLETS</b>	<i>Cep</i>	<i>Fredolic</i>	<i>Múrgola</i>	<i>Trompeta de la mort</i>
	<i>Ou de reig</i>	<i>Rossinyol</i>	<i>Rovelló vinader</i>	<i>Rovelló pinatell</i>