

CREMES FREDES

- **DIETA MEDITERRÀNIA** → Alimentació de la societat espanyola.
- **FRUITES, VERDURES i HORTALISSES.** Principal ingredient de les cremes i sopes.
- Utilitzar formes de **coccíó saludables** i **emmagatzematge correcte** per evitar pèrdua de nutrients: **planxa, forn, vapor, etc.**
- **Ideals per l'estiu** → Utilitzar les fruites, verdures i hortalisses de temporada.



CREMES FREDES

Classificació segons els ingredients:

- **De fruites:** meló, síndria, amb poma, maduixa, etc.
- **De verdures i hortalisses:** de tomàquet, d'enciam, de pastanaga, etc.
- **Lligats amb fruits secs o pa:** gaspatxo, salmorejo, “ajoblanco”, etc.
- **Lligats amb llet, iogurt o formatge:** vichyssoise, “tzatziki”, etc.

TAST: Sopa de meló, “ajoblanco”, crema de tomàquets escalivats i vichyssoise.

