

Recomanacions digitals per les Cuinar de vacances

Setmana del 27 de juliol al 2 d'agost

Al contrari que en una compra habitual per a la rutina de la resta de l'any, [la compra per a l'estiu](#) ha de tenir aliments que ens permetin preparar menjars "portàtils", Hem d'estar preparats per portar-nos amanides o amanides, sandvitxos de tot tipus o preparar menjars senzills però nutritives i per a tots els gustos.

Proposta dels [estris bàsics](#) de cuina que t'has d'endur de vacances.

A la web Cuerpamente ens donen [idees i recursos](#) del que comprar i cuinar quan estem de vacances per a poder seguir menjant de forma saludable i equilibrada.

[5 receptes fàcils](#) per a les vacances i no complicar-te a la cuina. Receptes de [cuina pràctica per portar](#) de vacances o en viatges llargs en avió, tren, cotxe o bus. Receptes del

La cuina a la brasa d'una barbacoa, és el clàssic de les vacances i de l'estiu, es cuina a l'aire lliure i sovint es fa amb trobades de familiars i amistats. Hi podem cuinar carn, peix, verdures, patates i fins i tot fruita. Les salses i els acompanyaments fan més enriquidor i original els plats cuinats. . Per a fer brases, si esteu en un espai tancat o no podeu fer fum per proximitat a altres persones o vivendes, podeu utilitzar el carbó de coco, no fa flama, cou a alta temperatura, és net, econòmic i ecològic. [10 trucs](#) per triomfar a les brases! [Iddes](#) de què cuinar i de què la podem acompanyar perquè sigui saludable.