

Spuntini da spiaggia

Una perfetta giornata in spiaggia non può essere interrotta dalla fame. Scopri i cibi più adatti da portare al mare.

Quando programmi di trascorrere **un'intera giornata al mare** non c'è nulla di più fastidioso di doverla interrompere per cercare un bar o un ristorante dove pranzare, probabilmente spendendo un po' troppo, e perdendo così almeno un paio d'ore di relax.

Per questo motivo, ti suggeriamo alcune opzioni per **il cibo da portare al mare**, che sia uno spuntino leggero o un pranzo da consumare sotto l'ombrellone, ci sono molte soluzioni per

restare leggeri, godersi l'estate e non rinunciare a una corretta alimentazione. Organizzare **il pranzo in spiaggia** è molto semplice. Ci sono tantissimi cibi che puoi preparare rapidamente la mattina presto o anche la sera prima e trasportare nei contenitori ermetici.

Frutta e verdura per rinfrescarti.

Ad esempio, **a base di frutta e verdura**, puoi preparare un'insalata di anguria, feta e menta, oppure una caprese con pomodoro, mozzarella e basilico, un'insalata di fagiolini e tonno, o in alternativa un'insalata di patate, pomodoro e olive.

Gli spiedini con la frutta saranno comodi da prendere con le dita: hai mai provato a farli con prosciutto e melone, anguria e mozzarelline oppure feta e kiwi?

Inoltre, per spezzare la fame, porta con te sempre la **frutta di stagione**, come uva, pesche, **albicocche, prugne, fichi e anguria o melone tagliati a tocchetti e riposti in un contenitore.**

Se nuotare ti mette fame.

Se preferisci **qualcosa di più sostanzioso**, puoi optare per una frittata di erbe oppure per un sandwich con verdure grigliate e formaggio spalmabile. Per qualcosa di più rustico e saporito, prova il pane cunzato, fatto con del pane di grano duro condito con sale, olio, acciughe, pomodoro, origano e formaggio a fette.





Gli editoriali.

Se non vuoi rinunciare alla pasta, la sera prima puoi cucinare la classica insalata di riso, o una pasta fredda con pesto, pomodorini e pezzetti di scamorza. Oppure, in alternativa, un rinfrescante tabulè: l'insalata etnica di cous cous con pomodorini, peperoni crudi a listarelle, tonno e menta.

Ricorda di bere spesso.

Per dissetarti, prova anche a preparare una [tisana fredda](#) da portare in una borraccia ermetica. E per avere **l'acqua sempre fresca**, metti una bottiglia in freezer la sera prima: durante il giorno il ghiaccio si scioglierà gradualmente, in questo modo avrai acqua fredda tutto il tempo e potrai tenere fresco il cibo.

Questi sono solo alcuni esempi di **cibi da portare al mare, nutrienti e sani**. Libera la tua fantasia e ricorda che la parola d'ordine è **freschezza**.

Non resta che scegliere in quale spiaggia andare. Prendi il telo e la borsa frigo, il cappello e la crema solare e preparati a trascorrere al mare tutto il tempo che vorrai.