



Idee per un picnic estivo con ricette di frutta e verdura

In estate è piacevole abbandonare le città e trascorrere giornate al mare o gite fuori porta in luoghi freschi. Se state pensando di organizzare un picnic con amici o familiari, ecco una breve guida per spuntini leggeri e veloci

Idee per un picnic perfetto? Sì, perché con l'arrivo dell'estate ogni giornata libera dal lavoro diventa l'occasione per abbandonare la calura cittadina e rifugiarsi al mare oppure in luoghi freschi con amici e familiari. Organizzare un bel picnic estivo e mangiare buon cibo all'aria aperta, non solo fa bene ma è un'esperienza rilassante che permette di staccare la spina dalla routine quotidiana.

Cosa mangiare durante il picnic?

Con il caldo, generalmente si mangia di meno o comunque si prediligono alimenti più freschi e

leggeri, caratterizzati da cotture brevi e condimenti digeribili. Pertanto, se si decide di **organizzare un picnic estivo perfetto**, vi suggeriamo di puntare su **ricette a base di frutta e verdura**.

Scegliere **pietanze a base di frutta e verdura** consente, infatti, di consumare un pasto equilibrato e gustoso senza appesantirsi troppo. Sono versatili e si prestano alla realizzazione di molti piatti, dolci e salati, fornendo tutti i nutrienti necessari per affrontare una giornata all'aria aperta con energia e vitalità. Non bisogna dimenticare, inoltre, che gli ortofrutticoli sono molto pratici, semplici da trasportare e non richiedono preparazioni lunghe e complesse.



Frutta e verdure sono ideali per un picnic estivo.

Ricette con frutta e verdura per un picnic

Per le nostre [ricette con frutta e verdura](#) per un **picnic estivo infallibile**, vanno usati assolutamente **prodotti di stagione e di qualità**, rivolgendoci al nostro fornitore di fiducia oppure scegliendo aziende rinomate come la Solarelli, specializzata nella produzione e distribuzione di prodotti ortofrutticoli italiani, genuini e sani.

Per un primo gustoso, suggeriamo un **piatto di pasta freddo con salmone e pomodorini datterino**, molto leggero e delicato. Viceversa, se non si ha voglia di mangiare pasta, è possibile optare per un'**insalatina leggera a base di carote, olive taggiasche e sedano profumato**. Per i più golosi, invece, la scelta può ricadere su dei **bagels ripieni con asparagi, zucchine o melanzane grigliate**, magari abbinati a un buon formaggio spalmabile oppure a un salume

leggero.

Per gli amanti del dolce, inoltre, si possono preparare degli ottimi **fagottini di pasta sfoglia con mele** oppure la classica e rinfrescante **macedonia** a base di fragole, mele, banane, kiwi e una bella spremuta di limone per renderla più vivace al palato.



Un classico piatto di pasta fredda, perfetto per le nostre gite.

Come organizzare il picnic?

Quando si organizza un picnic non bisogna solo pensare al cibo, ma anche a **tutti gli accessori indispensabili** per pranzare in tranquillità.

In primo luogo, è bene dotarsi di una **coperta da picnic**, abbastanza capiente da ospitare tutti i partecipanti e soprattutto impermeabile per proteggersi dall'umidità del terreno. Un altro accessorio importante è il **cestino da picnic**, dove inserire piatti, posate, bicchieri e tovaglioli.

Altrettanto utile è **una borsa termica**, in grado di contenere il cibo e le bevande e di mantenerli freschi durante tutta la giornata. Questo accessorio è particolarmente utile durante i mesi più caldi, quando le temperature elevate potrebbero compromettere le qualità e il sapore degli alimenti. Ad ogni modo, è sempre necessario riporre quanto preparato in contenitori ermetici ben sigillati, per proteggerlo da contaminazioni esterne e impedire fuoriuscite.

Data di creazione

25/06/2024

Autore
redazione