

## Cinco entrantes fáciles para este otoño

**Ya pronto estaremos en otoño, la estación en la que nuestro cuerpo tiene que adaptarse a una serie de cambios: cómo prepararse frente al frío, la disminución de las horas de luz solar... y, ¡cómo no! el cambio de dieta. Poco a poco, será el momento de incluir en la dieta cocidos, guisos, legumbres calientes, sopas y verduras de temporada**

¡Pero, ello no tiene por qué ser aburrido! Como dice el refrán: ¡Mucha flor en primavera, buen otoño nos espera! Así que hoy vamos a darle un poco de color y alegría a nuestro menú diario con unos entrantes fáciles y riquísimos de esta estación tan romántica y entrañable.

Un alimento muy típico del otoño son las setas, vegetal que se puede combinar con verduras, carnes, pescados, pastas o arroces. Podéis probar estas dos recetas originales y que pueden ayudar a completar el menú de toda la familia:

Níscalos rellenos de queso y albahaca: tan fácil como utilizar el sombrerito del níscalo previamente cocido y añadirle queso rallado del tipo que se desee y un poquito de albahaca y ajo picado. A continuación, calentar 2 minutos al microondas y ¡a comer!

Crujientes empanadillas de espinacas y champiñones: se hace una mezcla con las espinacas y los champiñones cortados a láminas, todo cocido previamente, salpimentamos y añadimos la mezcla en las obleas de masa de empanadillas, hacemos la forma y horneamos 8 minutos. ¡Listo!

Otros alimentos vegetales fundamentales de esta temporada son la naranja, la mandarina, el membrillo, la calabaza, la borraja, las endibias... Alimentos con un papel muy protector en esta época del año. ¿Y qué os proponemos con estos alimentos? ¡Tomad nota!

### Buñuelos de calabaza y hierbas provenzales

Endibias con naranja y un toque de roquefort: tan simple como poner dentro de la hoja de la endibia un trocito de naranja y aliñarlo con una salsa hecha en el microondas con un poco de yoghurt desnatado o leche desnatada y un trozo de roquefort hasta que tenga el espesor deseado. ¡Delicioso!

Tomates rellenos de jamón de pato y berenjena: para aprovechar los últimos tomates del verano, podemos hacer un entrante exquisito y muy ligero. Cortamos el tomate por la mitad, vaciamos el interior y utilizamos el jugo extraído para mezclarlo en una sartén con daditos de berenjena y virutas de jamón. A continuación, llenamos los tomates con la mezcla y especiamos con hierbas provenzales, calentamos la preparación al microondas 5 minutos y ¡buen provecho!

Pues bien, espero que os gusten estos deliciosos 5 entrantes y que, si tenéis más ideas, las compartáis con todos nosotros.

¡Ponedle un poquito de color a vuestros menús y disfrutad del placer de comer sano!

Un abrazo

Compartir: Fecha: 12/09/2013 | Categoría:Actualidad, Bienestar y salud, Destacado home

**Datos de contacto:**

DANONE

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>