

## **La Teca Sàbat analiza el top 5 de alimentos refrescantes para el verano**

**El equipo de cocina de la Teca Sàbat es consciente de las propiedades refrescantes de los alimentos y, por este motivo, forman parte de las recetas de los platos que ofrecen en sus tiendas**

El verano es la época del año en la que las temperaturas altas pueden afectar el bienestar. Mantenerse hidratado y fresco es esencial, y una excelente manera de lograrlo es a través de la alimentación. La Teca Sàbat analiza el top 5 de alimentos refrescantes para este verano, ideales para mantenerse fresco y nutrido durante una temporada calurosa.

### **Sandía**

La sandía es el alimento refrescante por excelencia para el verano. Con un contenido de agua del 92%, es perfecta para mantenerse hidratado en los días más calurosos. Además, la sandía es rica en licopeno, un antioxidante que protege la piel de los daños solares y mejora la salud cardiovascular. Consumir sandía ayuda a mantener la saciedad con menos calorías, lo que la convierte en una opción ideal para quienes buscan controlar su peso durante el verano.

### **Pepino**

El pepino es otro alimento altamente hidratante, con un 95% de agua en su composición. Es bajo en calorías y una excelente fuente de vitamina K, lo que contribuye a la salud ósea y la coagulación sanguínea. Su contenido en antioxidantes ayuda a reducir la inflamación y a mantener la piel saludable y radiante durante el verano.

### **Cómo disfrutarlo:**

En rodajas: Añadir rodajas de pepino en una botella de agua para un toque de frescura.

En ensaladas: Combinar pepino con yogur griego, ajo y eneldo para una ensalada refrescante.

En sopas frías: Preparar una sopa fría de pepino y aguacate para una opción ligera y nutritiva.

### **Tomates**

Los tomates son una fuente excelente de hidratación con un 95% de agua. Son ricos en licopeno, vitamina C y vitamina A, nutrientes que protegen la piel de los daños solares y mejoran la salud ocular. Incluir tomates en la dieta de verano puede ofrecer una protección extra contra las quemaduras solares.

### **Cómo disfrutarlos:**

En ensaladas: Mezclar tomates cherry con albahaca, mozzarella y un toque de aceite de oliva. Una de las ensaladas más solicitadas por los clientes de la Teca Sàbat son las bolitas de mozzarella y tomate cherry con aceitunas del bajo Aragón.

En gazpacho: Preparar un gazpacho andaluz con tomates, pimientos, pepino y cebolla. El gazpacho de la Teca Sàbat es una de las recetas más vendidas para refrescarse durante el verano.

Asados: Asando tomates con un poco de ajo y hierbas para un acompañamiento delicioso.

## Melón

El melón, especialmente el melón cantalupo, es otro fruto extremadamente refrescante con un 90% de agua. Es una excelente fuente de vitaminas A y C, que ayudan a mantener la piel sana y fortalecen el sistema inmunológico. Su dulzura natural lo convierte en un postre saludable y refrescante.

## Cómo disfrutarlo:

Solo: Cortar el melón en rodajas y disfrútalo frío.

En ensaladas de frutas: Combinar melón con otras frutas de verano como fresas y uvas. En las tiendas de la Teca Sàbat, se puede encontrar un plato refrescante como la sopa fría de melón y mango con un toque de menta.

En batidos: Licuar melón con yogur y un toque de miel para un batido nutritivo.

## Fresas

Las fresas no solo son deliciosas, sino también muy hidratantes, con un alto contenido de agua. Son ricas en vitamina C, fibra y antioxidantes que promueven la salud del corazón y ayudan a combatir la inflamación. Además, las fresas son bajas en calorías, lo que las convierte en una excelente opción para mantener un peso saludable.

Incorporar estos alimentos refrescantes en la dieta no solo ayudará a mantenerte hidratado y fresco, sino que también aportará nutrientes esenciales para la salud general.

El equipo de cocina de la Teca Sàbat es consciente de las propiedades refrescantes de estos cinco alimentos y, por este motivo, forman parte de las recetas de los platos que ofrecen en sus dos tiendas de Sant Cugat del Vallés, situadas en Coll Favà y Ribatallada.

"En esta época tan calurosa del año, muchos clientes vienen a nuestras dos tiendas de Sant Cugat para comprar platos refrescantes y disfrutarlos en casa, ya sea en familia y/o amigos, y combatir un poco el calor del verano con nuestras recetas", afirman las responsables de las tiendas de la Teca Sàbat.

## **Datos de contacto:**

Oriol Marques

edeon

931929647

Nota de prensa publicada en: [Sant Cugat del Vallès](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Cataluña](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>