

# Juegos



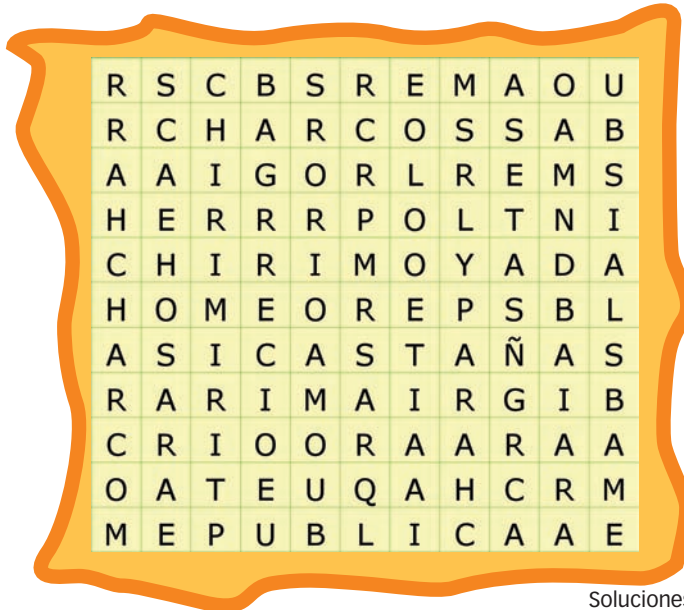
## Sopa de Otoño

Cada estación tiene lo suyo, en esta cruzada te ponemos algo de otoño.

**Te animamos a que este otoño pruebes frutas, hortalizas y guisos que no hayas probado antes.**

**Es muy aburrido comer siempre lo mismo.**

- ▶ Fruta de la temporada de otoño.
- ▶ Tipo de abrigo que hay que ponerse para no constiparse.
- ▶ Los champiñones, el níscolo, los boletus edulis, el gurumelo, el gallipierno y la oroja son algunos tipos que se comen.
- ▶ Es un fruto seco muy rico, las hay de las indias, que no se comen; también las mayucas en Asturias, que son secas y cocinan en guiso como legumbres.
- ▶ Se forman cuando llueve y tienes que resistirte a saltar en ellos.
- ▶ Es el nombre que se le da a una llovizna que apenas te moja. Su nombre se parece a la Chirimoya.





## Consejos para nuevos artistas culinarios:



Utiliza alimentos y productos frescos, naturales y equilibrados que vengan de tu región.



Infórmate sobre los productos: ¿de dónde vienen?, ¿cómo se preparan?, ¿dónde se pueden encontrar?



Utiliza ingredientes de temporada, respetando los ciclos naturales. Así contribuirás a la protección de la naturaleza y el medio ambiente.



Elige siempre alimentos nutritivos.



Acostúmbrate a comer y apreciar sabores y aromas diferentes.



La cocina es divertida si se hace con tiempo.



Evita comer comida precocinada

## Visita la nueva sección de Ecología de La pandilla de Leo y diviértete con las aventuras de Musqui en comic.

Puedes verlas en: <http://www.lapandilladeleo.com/ecologia/index.htm>

