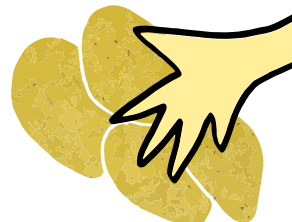
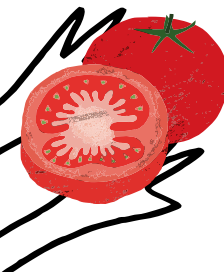
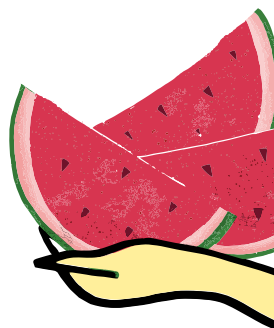




COCINA DE TEMPORADA



Recetas creativas, sencillas,
con productos de temporada,
sanos, sabrosos y de la huerta
de proximidad



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

COCINA DE TEMPORADA

Recetas creativas, sencillas,
con productos de temporada, sanos, sabrosos
y de la huerta de proximidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
--------------------	---

PRIMAVERA..... 5

Delicias de arroz con espinacas.....	6
Ensalada de temporada	7
Macarrones con salsa roja.....	8
Paté de alubias y remolacha.....	9
Paté de brócoli y hierbabuena.....	10

VERANO..... 11

Sopa fría de melón.....	12
Hummus de lentejas	13
Hamburguesas de alubias con salsa de tomate.....	14
Gazpacho de sandía.....	15
Calabacín al pesto.....	16

OTOÑO..... 17

Ensalada de temporada	18
Tortilla de calabacín.....	19
Paté de boniato	20
Lasaña de lentejas.....	21
Panellets de boniato.....	22
Coulant de manzana	23

INVIERNO..... 24

Sopa de verduras.....	25
Ensalada de temporada	26
Falafel con salsa de yogur	27
Paté de alcachofas.....	28
Bombones de frutos secos	29
Naranjas con nueces.....	30

Introducción

Esta guía presenta una **selección de recetas tradicionales y creativas** elaboradas con ingredientes de temporada y de proximidad, del territorio de Aragón. Utilizando materia prima que recorre pocos kilómetros desde el lugar dónde se cosecha hasta nuestras cocinas, conseguimos reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y otros contaminantes atmosféricos que se generan durante el transporte. Además, si los ingredientes han sido cultivados de forma **ecológica** conseguiremos reducir aún más el impacto ambiental relacionado con nuestra dieta, lo que llamamos “huella ecológica alimentaria”.

Cada estación ofrece productos frescos y únicos que permiten disfrutar de una alimentación variada, saludable y sostenible. Con esta guía os invitamos a experimentar nuevas recetas a la vez que cuidamos nuestra salud y la del planeta.

Estas recetas se han elaborado por la cocinera Carmen Martínez Escobedo dentro del proyecto de la **Escuela de Agentes Comunitarios de Salud Alimentaria Sostenible y Saludable**, desarrollado en el barrio de las Fuentes durante el año 2024.

La creación de esta Escuela de Agentes de Salud Alimentaria es un proyecto piloto que ha desarrollado el **Ayuntamiento de Zaragoza** a través de la Oficina de Medio Ambiente, Acción Climática y Salud Pública y el servicio de Cooperación para el Desarrollo, en colaboración con CERAI.

La Escuela forma parte de las acciones contempladas en la **Estrategia Municipal de Alimentación Sostenible y Saludable**, que se ha materializado dentro del proyecto “Enraizando políticas alimentarias municipales en la ciudad de Zaragoza: alianzas y desarrollo de iniciativas” en colaboración con **CERAI** y Mensa Cívica y la cofinanciación de la Fundación Daniel y Nina Carasso.

Además, esta experiencia piloto ha sido posible gracias a la implicación de diferentes servicios municipales, instituciones, entidades y colectivos que ya venían desarrollando iniciativas de salud en Las Fuentes, dentro de Salud en Red las Fuentes, impulsada por **Salud Pública del Gobierno de Aragón y el Ayuntamiento de Zaragoza**.

La escuela ha significado un **punto de encuentro, diálogo y formación**, a partir del cual se ha trabajado en red la alimentación sostenible y saludable y se han dado a conocer las opciones de alimentos sostenibles y saludables disponibles en el barrio y cómo incorporarlos y cocinarlos en los menús diarios.

Con este tipo de proyectos el Ayuntamiento de Zaragoza contribuye a avanzar en su camino por posicionarse como **una de las 100 ciudades europeas climáticamente neutras para el 2030**.



PRIMAVERA

DELICIAS DE ARROZ CON ESPINACAS

UTENSILIOS

- Olla
- Escurridor
- Cuenco
- Cuchillo
- Sartén
- Tabla de corte
- Bandeja de horno
- Cuchara

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 500 g de arroz integral
- 300 g de espinacas
- 150 g queso
- 50 g mantequilla
- Sal
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Lavar y cocer el arroz unos 40 minutos y reservar.

Lavar y cortar las espinacas, pocharlas y triturarlas.

Mezclar el arroz cocido, las espinacas y la mantequilla.

Formar bolitas con la mezcla.

Cortar el queso en daditos.

Introducir en cada bolita, un dadito de queso.

Poner en una bandeja de horno las bolitas, pincelarlas con aceite de oliva.

Hornear 10 minutos a 240 °C.



ENSALADA DE TEMPORADA

UTENSILIOS

- Balde
- Escurridor
- Cuchillo
- Tabla de corte
- Batidora
- Rallador



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 120 g de lechugas variadas o espinacas o escarola.
- 300 g de naranja
- 100 g de rabaneta
- 100 g de remolacha
- 50 g de espárragos verdes

Vinagreta:

- ½ naranja
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre

PREPARACIÓN

Lavar, cortar y escurrir las lechugas.

Pelar la naranja, cortarla a dados y reservar media para la vinagreta.

Lavar y rallar la remolacha.

Lavar y cortar en rodajitas los espárragos y saltearlos.

Lavar y cortar las rabanetas en rodajitas.

Disponerlo todo en una ensaladera jugando con los colores.

Hacer una vinagreta con la naranja, aceite de oliva, vinagre y sal.

Aliñar la ensalada con la vinagreta.



MACARRONES CON SALSA ROJA

UTENSILIOS

- Olla
- Sartén
- Escurridor
- Cuenco
- Rallador
- Cuchillo
- Tabla de corte

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 500 g de macarrones
- 180 g de cebolla
- 250 g de zanahoria
- 40 g de remolacha
- Sal
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Lavar y rallar la zanahoria y la remolacha.

Lavar y cortar fina la cebolla.

Pochar la cebolla, añadir la zanahoria y la remolacha rallada. Una vez todo pochado, añadir un poquito de agua y cocinar hasta que esté blando. Triturar y reservar.

Cocer los macarrones en abundante agua hirviendo. Escurrir.

Añadir a los macarrones la salsa roja.

PATÉ

DE ALUBIAS Y REMOLACHA

UTENSILIOS

- Olla
- Escurridor
- Exprimidor
- Cuchillo
- Tenedor
- Batidora
- Bol
- Cuchara

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 bote de judía blanca o roja, 400 g
- 2 remolachas pequeñas cocidas
- 2 CS de crema de cacahuete o de sésamo
- 1 diente de ajo
- El zumo de 1 limón
- 1 CC de semillas de comino molido
- Aceite de oliva
- Sal
- Apio, zanahoria o pepino como crudités



* CS Cucharada Sopera * CC Cucharada de Café

PREPARACIÓN

Batir todos los ingredientes juntos, excepto el apio, la zanahoria y el pepino, con una batidora potente hasta conseguir la textura que deseemos.

Acompañar el paté con unos bastoncillos de apio, zanahoria o unas rodajas de pepino.



PATÉ

DE BROCOLI Y HIERBABUENA

UTENSILIOS

- Olla
- Escurridor
- Exprimidor
- Cuchillo
- Tenedor
- Batidora
- Bol
- Cuchara

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- Brócoli mediano (unos 400 g)
- 80 g de almendras fritas marconas
- Zumo de ½ limón
- 1 diente de ajo pequeño
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Hierbabuena fresca



PREPARACIÓN

En primer lugar, cortamos el brócoli a trocitos pequeños. Ponemos la olla a calentar y añadimos sal. Una vez comience a hervir añadimos el brócoli cortado y hervimos durante unos 5-6 minutos a fuego medio.

Poner en el vaso de la batidora el brócoli cocido, las almendras, el ajo, el zumo de limón, un chorro de aceite de oliva, la hierbabuena y salpimentamos al gusto.

Batirlo todo junto hasta conseguir la consistencia deseada.

Acompañar el paté con unos bastoncillos de apio, zanahoria, nabo o unas tostadas de pan integral.





VERANO

SOPA FRÍA DE MELÓN

UTENSILIOS

- Exprimidor
- Cuchillo
- Batidora
- Molinillo o picadora
- Bol
- Cuchara



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 melón
- 1 pepino
- 80 g de almendras
- 125 ml leche de almendras
- Menta fresca
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal

PREPARACIÓN

Cortar el melón y el pepino.

Pelar y picar el ajo.

Moler las almendras con molinillo o picadora.

Triturar todos los ingredientes.

Servir frío, acompañado de un poco de menta picada.



HUMMUS DE LENTEJAS

UTENSILIOS

- Olla
- Escurridor
- Cuenco
- Cuchillo
- Sartén
- Tabla de corte
- Manga pastelera y boquillas
- Batidora
- Exprimidor
- Cuchara



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 180 g de lentejas
- 120 g de cebolla
- 120 g de manzana
- ½ limón
- 3 tomates
- Apio y zanahoria
- Curry
- 1 ajo
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cocer la lenteja y reservar.

Cortar la cebolla, el ajo, la manzana y pochar.

Triturar las lentejas cocidas con el sofrito, el zumo de limón, el curry y el aceite de oliva.

Cortar el tomate en rodajas y poner el humus encima de cada una de ellas con una manga pastelera.

Decorar con crudités (tiras de zanahoria y apio).



HAMBURGUESAS

DE ALUBIAS CON SALSA DE TOMATE

UTENSILIOS

- Olla
- Escurridor
- Cuenco
- Cuchillo
- Sartén
- Tabla de corte
- Bandeja de horno
- Cuchara



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 200 g de alubias
- 60 g de arroz integral
- 50 g de copos de avena (preferiblemente integrales)
- 180 g de zanahoria
- 180 g de cebolla
- especias al gusto
- Sal
- Aceite de oliva
- 4 tomates
- 2 ajos

PREPARACIÓN

Lavar y cocer el arroz unos 40 minutos y reservar. Cocer las alubias previamente remojadas y escurrir.

Cortar la cebolla y la zanahoria en trocitos pequeños y pochar.

Mezclar las alubias, el arroz, la cebolla, la zanahoria pochadas y chafar pero no demasiado, dejando algún trozo de alubia.

Formar hamburguesas con la mezcla y poner en una bandeja de horno.

Pincelar las hamburguesas con aceite de oliva.

Rallar los tomates, freír con unos ajos y triturar.

Hornear las hamburguesas 10 minutos a 240 °C.

Servir con salsa de tomate.



GAZPACHO DE SANDÍA

UTENSILIOS

- Jarra
- Cuenco
- Cuchillo
- Tabla de corte
- Rallador
- Batidora
- Cuchara



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 kg de tomate maduro
- 1 kg de sandía
- 70 g de pimiento verde
- 70 g de cebolla tierna
- 2 ajos
- 2 CS de aceite de oliva
- 2 CS de vinagre
- Sal
- Hierbabuena o albahaca fresca

* CS Cucharada Sopera

PREPARACIÓN

Pelar, lavar y cortar todos los ingredientes.

Poner en una jarra, añadir la sal, el aceite y el vinagre.

Batir y rectificar de sal.

Si se quiere una textura más fina, se puede pasar por un tamiz o colador.

Añadir cubitos de hielo y aromáticas picadas al gusto.

Hay muchas variantes del gazpacho, de melón, cerezas, remolacha, calabacín, etc. A estos tipos de gazpachos no les pondríamos tomate.

También se le puede agregar pan duro remojado previamente.



CALABACÍN AL PESTO

UTENSILIOS

- Rallador o espiralizador
- Batidora
- Bol
- Cuchara

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 3 calabacines

Salsa pesto:

- 3 ramitas de albahaca fresca
- 80 g de queso parmesano
- 60 g de almendras
- ½ diente de ajo
- 150 ml de aceite de oliva



PREPARACIÓN

Lavamos los calabacines y hacemos los espaguetis de calabacín con el espiralizador o con un rallador. Los colocamos en un plato.

El calabacín se puede comer así en crudo o saltearlo durante tres minutos en una sartén.

Preparamos el pesto triturando el resto de los ingredientes con una batidora.

Salseamos el calabacín con el pesto.

Esta receta se puede hacer con otras verduras como alcachofa, brócoli, etc.

Se puede sustituir las almendras por nueces, avellanas, anacardos o piñones.





OTOÑO

ENSALADA DE TEMPORADA

UTENSILIOS

- Balde
- Escurridor
- Cuchillo
- Tabla de corte
- Batidora
- Rallador



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 120 g de lechugas variadas o espinacas o escarola.
- 100 g de lombarda
- 100 g de rabaneta
- 100 g de granada
- 100 g de calabaza
- 50 g de queso fresco

Salsa pesto:

- Albahaca fresca
- Aceite de oliva, sal y ajo
- Queso parmesano
- Frutos secos (pistacho, almendra, nuez o piñones)

PREPARACIÓN

Lavar, cortar y escurrir las lechugas.

Cortar la lombarda en juliana.

Pelar, lavar y rallar la calabaza.

Lavar y cortar en rodajitas la rabaneta.

Cortar el queso fresco en daditos.

Disponerlo todo en una ensaladera, jugando con los colores.

Hacer la salsa pesto, triturando todos los ingredientes.

Aliñar la ensalada con la salsa pesto.



TORTILLA DE CALABACÍN

UTENSILIOS

- Sartén
- Escurridor
- Cuenco
- Cuchillo
- Tabla de corte

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1k calabacín
- 180 g ajos tiernos
- 6 huevos
- Sal
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Lavar y cortar los ajos tiernos a rodajitas.

Lavar y cortar a daditos el calabacín.

Pochar los ajos tiernos y el calabacín hasta que estén hechos, añadir sal. Escurrir y reservar.

Es importante escurrir bien las verduras cocinadas antes de mezclarlas con los huevos ya que el líquido dificultará que la tortilla cuaje.

Batir los huevos con sal y añadir el calabacín y los ajos pochados y escurridos.

Hacer la tortilla en una sartén con el aceite sobrante.



PATÉ DE BONIATO

UTENSILIOS

- Bandeja de horno
- Exprimidor y cuchillo
- Tabla de corte
- Bol
- Cuchara

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 3 boniatos
- 1 cabeza de ajos
- 1 tarrina de queso feta
- 1 cucharada de tahini (crema de sésamo)
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal marina
- 1 granada



PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180 °C.

Cepillar, lavar y secar los boniatos.

Hornearlos junto con los ajos durante unos 45 minutos según el tamaño del boniato.

Pelar los boniatos y el ajo y trocear la pulpa.

Exprimir el zumo del limón.

Mezclar los boniatos, los ajos, el queso feta, el zumo de limón, el tahini, y sal y aceite al gusto. Batir hasta conseguir la textura que deseemos.

Desgranar la granada.

Acompañar el paté con unas tostadas de pan integral y unos granos de granada.



LASAÑA

UTENSILIOS

- Olla
- Escurridor
- Cuenco
- Cuchillo
- Tabla de corte
- Sartén
- Bandeja de horno
- Cuchara

DE LENTEJAS



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 bote de lenteja pardina cocida 450 g
- 75 g de arroz integral
- 12 placas de lasaña precocida
- 180 g de cebolla
- 90 g de calabaza
- 90 g de pimiento verde
- 100 g de tomate triturado
- 500 ml de leche
- 50 g de harina
- Queso rallado
- Nuez moscada
- Pimienta blanca
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Lavar y cocer el arroz unos 40 minutos y reservar. Lavar y escurrir las lentejas cocidas.

Cortar la cebolla, el pimiento y la calabaza en trocitos pequeños y pochar.

Añadir el tomate triturado y acabar de cocinar.

Hacer la bechamel y reservar.

Poner las placas de lasaña en remojo con agua caliente.

Mezclar las lentejas, arroz y sofrito de verduras.

En una bandeja de horno, montar la lasaña con las placas escurridas y el relleno. Cubrir con la bechamel y espolvorear con queso rallado.

Gratinar en el horno 15 minutos a 200 °C.



PANELLETS DE BONIATO

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Bol
- Cuchara
- Papel de horno
- Bandeja de horno
- Pincel



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| ● 2 boniatos | ● 1 limón |
| ● 200 g de nueces | ● 1 huevo |
| ● 200 g de almendras | ● Coco rallado, cacao y piñones |
| ● 12 dátiles | ● Pizca de canela |

PREPARACIÓN

Lavar, cepillar los boniatos y ponerlos en una bandeja. Hornearlos a 180 °C unos 45 minutos, dependiendo del tamaño del boniato.

Una vez asados y fríos, sacar la pulpa y aplastar.

Rallar, de forma muy fina, la piel del limón.

Deshuesar los dátiles y triturarlos junto con las nueces.

Mezclar con las almendras molidas, los dátiles, el cacao, el coco rallado, la ralladura del limón y la canela.

Batir la yema del huevo y la clara por separado.

Trocear las nueces.

Formar bolitas y rebozar con la clara del huevo, las nueces picadas y por último pincelar con la yema.

Hornear 10 minutos a 180 °C hasta que queden dorados.

Dejar enfriar.



COULANT DE MANZANA

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Batidora
- Bol
- Cuchara
- Moldes pequeños



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 3 manzanas
- 3 huevos
- 6 dátiles
- 90 g de cacao sin azúcar
- 180 g de yogur
- Una pizca de canela o vainilla
- 8 onzas de chocolate negro (70-90%)

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y trocear las manzanas.

Deshuesar y trocear los dátiles,

Mezclar todos los ingredientes excepto las onzas de chocolate y triturar con la batidora.

Verter la mezcla en moldes, sumergir una onza de chocolate en cada molde.

Hornear 20 minutos a 180 °C.

Dejar enfriar.





INVERNO

SOPA DE VERDURAS

UTENSILIOS

- Balde
- Escurridor
- 2 ollas
- Cuchillo
- Tabla de corte
- Batidora

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 150 g de coliflor
- 120 g de puerro
- 200 g de calabaza
- 90 g de nabo
- 90 g de apio
- 100 g de fideos integrales
- Sal
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Lavar y cortar todas las verduras y hortalizas en trozos pequeños.

Utilizar las partes mas verdes del puerro, la piel y semillas de la calabaza, el apio y las hojas de la coliflor para hacer un caldo.

Saltear y pochar, el puerro, la coliflor y el nabo. Por último añadir la calabaza.

Colar el caldo, añadirlo a las verduras pochadas y triturar la mezcla.

Poner la mezcla a hervir y añadir los fideos, cocer unos minutos y servir.



ENSALADA DE TEMPORADA

UTENSILIOS

- Balde
- Escurridor
- Cuchillo
- Tabla de corte
- Batidora
- Rallador



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 400 g de pollo
- 150 g de col lombarda
- 150 g de manzana Royal Gala
- 60 g de rabaneta

* CS Cucharada Sopera

Vinagreta:

- 2 CS mayonesa
- 2 CS de mostaza de Dijon
- ½ manzana
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre

PREPARACIÓN

Lavar y cortar el repollo, la rabaneta y la lombarda en juliana.

Lavar y rallar la manzana.

Colocar en una ensaladera el repollo, la lombarda, la manzana y la rabaneta, jugando con el diseño y los colores.

Preparar la vinagreta, mezclando y triturando todos los ingredientes.

Aliñar la ensalada con la vinagreta.



FALAFEL CON SALSA DE YOGUR

UTENSILIOS

- Escurridor
- Cuenco
- Cuchillo
- Sartén
- Picadora
- Exprimidor
- Bandeja de horno
- Batidora
- Vaso
- Cuchara



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 300 g de garbanzos
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 dientes de ajo
- Cilantro y perejil
- Comino, sal
- Salsa de yogur:
 - Aceite de oliva
 - 1 yogur natural
 - ½ limón
 - 2 CS de tahini (crema de sésamo)
 - Menta fresca picada

*CS Cucharada Sopera

PREPARACIÓN

Poner los garbanzos a remojo 24 horas, una vez hidratados, escurrirlos y secarlos muy bien. Pasarlos por la picadora, hasta dejar un grano muy fino.

Pelar y cortar la cebolla y el ajo. Pasarlo por la picadora, junto con el perejil y el cilantro.

Mezclar la picada de garbanzos con la de cebolla y ajo, mezclar bien y dejar reposar la mezcla en la nevera al menos dos horas.

También se puede añadir una cucharada de harina de garbanzos, sino se tiene tiempo para el reposo.

Formar las bolitas y aplastarlas un poco hasta darles la forma deseada.

Freír en abundante aceite. Al sacarlas ponerlas en papel absorbente.

También se pueden hacer al horno. Pincelarlas con aceite de oliva y hornear 10 minutos a 220 °C.

Preparar la salsa de yogur, mezclándolo con el zumo de limón, las cucharadas de tahini y sal y aceite de oliva al gusto.

Servir los falafeles con la salsa.



PATÉ DE ALCACHOFAS

UTENSILIOS

- Sartén
- Exprimidor
- Tabla
- Cuchillo
- Tenedor
- Batidora
- Bol
- Cuchara



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 kg de alcachofas
- 200g de cebolla
- 40 g de almendras
- ½ limón
- ½ diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

En primer lugar, limpiamos y cortamos las alcachofas y la cebolla en juliana.

Pochamos las verduras durante unos 5-6 minutos a fuego medio.

Poner en el vaso de la batidora la alcachofa y la cebolla ya pochadas, las almendras, el ajo, el zumo de limón, un chorrito de aceite de oliva y salpimentamos al gusto.

Batirlo todo junto hasta conseguir la consistencia deseada.

Acompañar el paté con unos bastoncillos de apio, zanahoria, nabo o unas tostadas de pan integral.



BOMBONES DE FRUTOS SECOS

UTENSILIOS

- Cazo
- Cuchillo
- Pinzas
- Bol
- Cuchara
- Papel de horno



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 12 dátiles Medjoul
- 12 higos secos
- 24 nueces
- Coco rallado
- Cereales crujientes
- Chocolate de fundir negro (70-90%)

PREPARACIÓN

Abrir con un cuchillo los dátiles y los higos, e introducir nueces dentro, cerrar y sellar.

Poner el chocolate en un cazo al baño maría.

Con unas pinzas sumergir el dátil o higo seco relleno en el chocolate, hasta cubrirlo.

Sacarlo y ponerlo en un papel de horno.

Espolvorear con coco rallado o cereales picados.

Dejar enfriar y conservar en una cajita en la nevera.



NARANJAS CON NUECES

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Tabla
- Cascanueces
- Rallador



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 6 naranjas
- 20 nueces
- Canela
- Menta fresca

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las naranjas en rodajas finas.

Rallar la piel de las naranjas.

Cascar las nueces y trocearlas con el cuchillo.

Disponer las rodajas en una fuente plana.

Espolvorear con la canela, la ralladura de naranja y las nueces troceadas.

Decorar con menta fresca picada.



¿DÓNDE PUEDES ENCONTRAR ESTOS ALIMENTOS, FRESCOS, SANOS Y SABROSOS?

- En las tiendas y mercados adheridos a la marca Huerta de Zaragoza, con este distintivo:



Encontrarás el listado en:



@huertadezaragoza



- Comprando directamente a las personas productoras en:

La Muestra Agroecológica



Todos los sábados de 8:30 h. a 14:00 h.
Fuente Hispanidad. Plaza del Pilar



Compra ONLINE
a través del servicio MERCADEANDO

El Mercado Agroalimentario Unizar

Todos los viernes de 9:30 h. a 14:00 h.
Estanque Campus San Francisco



@unizarsaludable



Zaragoza
AYUNTAMIENTO