

e-Thoughts — ¡La comida del verano es la mejor!

Boletín Mensual de agosto de 2015



Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Me encanta la comida de verano. Yo vivo en Nueva Jersey - el estado del jardín - así que eso tiene algo que ver. Tenemos tomates, choclos, duraznos y arándanos totalmente asombrosos, y más frutas y verduras que se cultivan en el estado durante los meses de verano. Y - digan lo que digan acerca de mi estado - estas especialidades de Nueva Jersey son fantásticas.

Ahora bien, no voy a negar que también me encantan los perros calientes, las hamburguesas, los bistecs, o el pollo a la parrilla. Sólo sentir el olor a comida me hace salir corriendo hacia la mesa.

Pero los productos frescos realmente cierran el trato. Hay sopas frías hechas con verduras, vegetales asados e infinidad de opciones para ensaladas. La parte irresistible es, sin duda, la tarta hecha con frambuesas, arándanos, frutillas o duraznos, todos frescos.

Ahí va mi dieta, ¿verdad? Bueno, sí y no. Por suerte, muchas de estas delicias tienen pocas calorías. Y también son saludables.

Entonces, ahora que estamos en agosto, pueden apostar que estaré en los mercados de productores comprando de los tantos puestos de frutas. ¡Es uno de los grandes beneficios del verano!