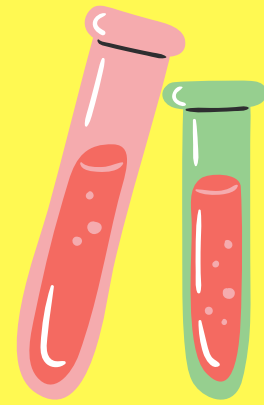
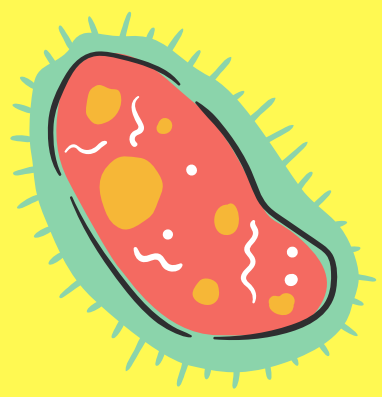


COMO VIVIR EN TIEMPOS DE CUARENTENA

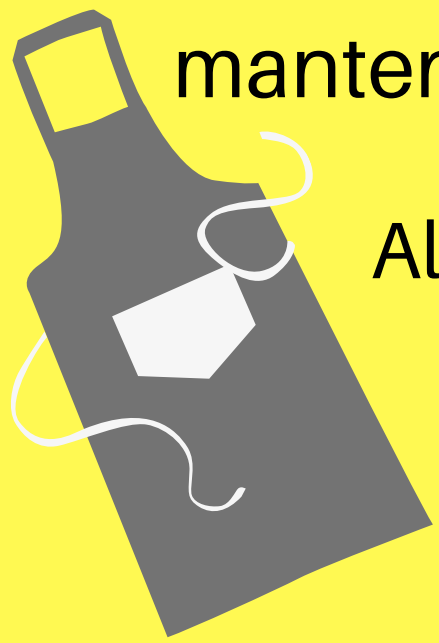


(... y no como sobrevivir)

fundación
APROVAT

COCINA

Cocinar ayuda a **hacer frente** a la ansiedad y el estrés ya que, cocinando desarrollamos nuestra capacidad **creativa** y nuestra paciencia. Además, permite mantenernos **distraídos** y combatir el aburrimiento de estos días.



Algunos enlaces interesantes de cocina y alimentación son:

(Pincha sobre los títulos para acceder al enlace)



→ [Canal de todo tipo de recetas de comida saludable](#)



→ [Cenas fáciles, sanas y sabrosas](#)

→ [Canal Javí Recetas \(todo tipo de recetas\)](#)



A través de la cocina ejercitamos la coordinación y la **conciencia sensorial**, trabajando los sentidos del **olfato** y **el gusto**.

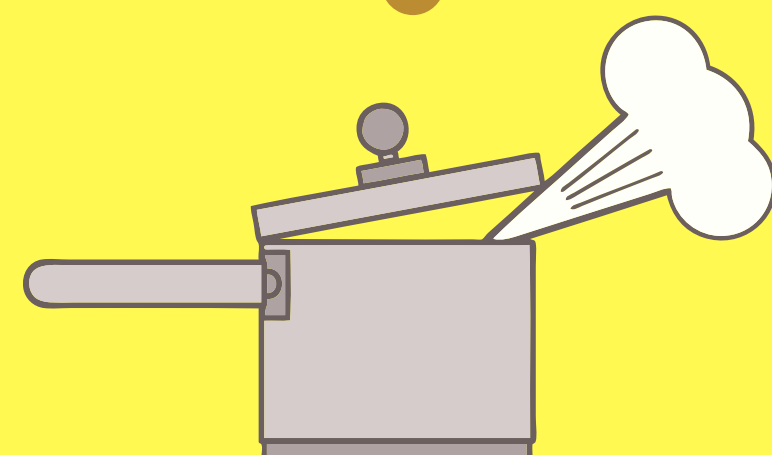
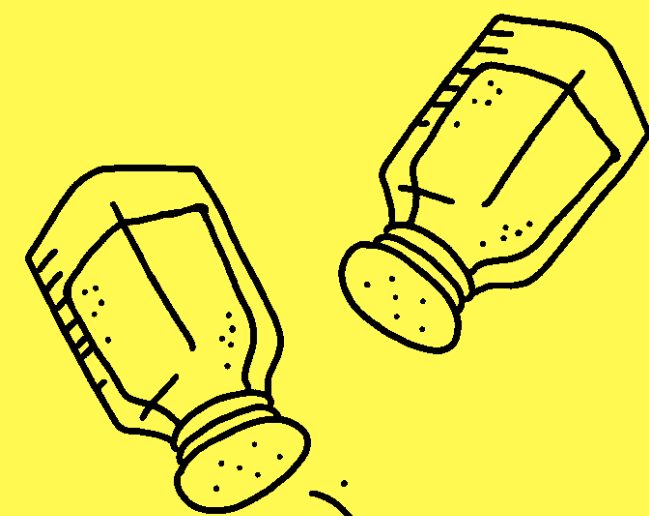
→ [Receta de Tortilla de Patata saludable](#)

→ [Receta potaje de garbanzos con espinacas](#)

→ [Receta Arroz con verduras](#)

→ [Receta con Salmón al horno forma fácil y rápida](#)

→ [Recetas sanas, fáciles y riquísimas](#)



Elaboración: María Esteve