

# ¿Qué hacer? What to do? Sierra de las Nieves

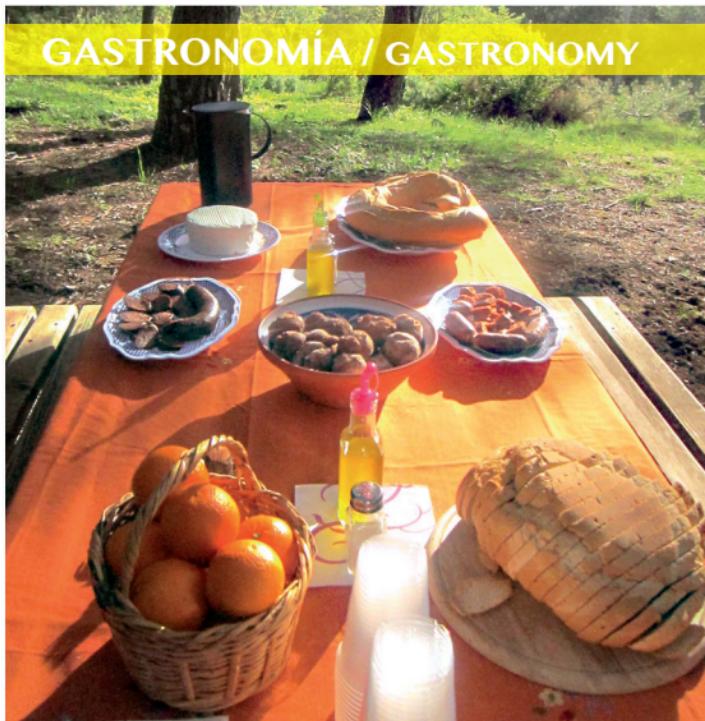


Español



English

## GASTRONOMÍA / GASTRONOMY



## Desayunos Típicos Mediterráneos

Typical Mediterranean Breakfast



Sierra de Las Nieves  
RESERVA DE LA BIOSFERA



[www.sierranieves.com](http://www.sierranieves.com)

# ¿Qué hacer? / What to do? Sierra de las Nieves

## GASTRONOMÍA / GASTRONOMY



La gastronomía de la Sierra de las Nieves se basa en la riqueza y variedad de los cultivos y en la enorme cantidad de frutos y productos silvestres de sus montes. Las carnes del ganado, todo tipo de hortalizas y frutas de temporada, aceitunas, almendras e higos, cereales y un sin fin de legumbres, se unen a espárragos, setas, tagarninas y cardos, a infinidad de plantas aromáticas o frutillos y bayas silvestres, a codiciadas y sabrosas piezas de caza. La historia, las costumbres, el ingenio e incluso a veces la necesidad supieron combinar estas inmejorables materias primas para obtener unos resultados de "chuparse los dedos". A través de la siguiente actividad, te proponemos que conozcas la gastronomía de la Sierra de las Nieves de una forma diferente:

The gastronomy of the "Sierra de las Nieves" is based on the richness and variety of the local produce and the vast quantity of fruit and wild products from the mountains. Meat, seasonal fruit and vegetables of all kinds, olives, almonds and figs, cereals and an endless selection of beans and pulses, are served with asparagus, mushrooms, edible thistles, an infinity of aromatic plants, or wild fruits and berries, and of course the prized and highly tasty pieces of game. History, tradition, ingenuity and even, at times, necessity, have been able to combine all these excellent raw materials to obtain results that are "finger-licking good". Through the following activity, we suggest you know the cuisine of the "Sierra de las Nieves" in a different way:

### Desayunos Típicos Mediterráneos

La dieta Mediterránea es una filosofía de vida que combina una dieta equilibrada y variada, transmitida a través de los siglos, con el estilo de vida típico del Mediterráneo, complementado con una actividad física regular. Para contribuir a fomentar esta dieta, te invitamos a que conozcas cómo es un desayuno típico mediterráneo, en un lugar con encanto rodeado de naturaleza, a base de zumo de naranja natural, café o infusión, pan cateto, aceite de oliva, jamón, queso fresco de cabra, mermeladas caseras, frutos secos, repostería ,etc. Todo ello, elaborado de forma tradicional por sabias manos que nos explicarán sus secretos mejor guardados.

### Typical Mediterranean Breakfast

Mediterranean diet is a life philosophy that combines a balanced and varied diet, transmitted through the centuries, with the typical lifestyle of the Mediterranean, complemented with a physical activity regular. To help promote this diet, we invite you to know as it is a typical Mediterranean breakfast, in an enchanting place surrounded by nature, based on fresh juice orange, coffee or infusion, homemade bread , olive oil, ham, fresh cheese of goat, homemade marmalade, nuts, pastries, etc. All of this, made in the traditional manner by wise hands, that will share their best-kept secrets with you.

Empresas que ofrecen la actividad: Companies that offer the activity:

#### Aventúrate Sierra de las Nieves

Tel.: +34 634 854 641 - [www.aventuratesierradelasnieves.es](http://www.aventuratesierradelasnieves.es)

#### Squaretravel

Tel.: +34 952 16 02 32 - [www.squaretravel.es](http://www.squaretravel.es)

#### Arte de Mis Manos

Tel.: +34 647 154 024 - [www.artedemismanos.com](http://www.artedemismanos.com)

#### Casas Rurales El Balatín

Tel.: +34 600 457 974 - [www.elbalatin.com](http://www.elbalatin.com)

#### Casa Guajar

Tel.: +34 626 018 228 - [www.casaguajar.es](http://www.casaguajar.es)

#### Camping Loma Taivilla

Tel.: +34 670 567 607 - [www.lomataivilla.com](http://www.lomataivilla.com)

Reservas con 48 horas de antelación / Reservations 48 hours in advance



[www.sierranieves.com](http://www.sierranieves.com)  
Facebook: Sierra de las Nieves



Sierra de  
Las Nieves  
ASOCIACIÓN GRUPO  
DE DESARROLLO RURAL

