



TALLER 01

- HUMMUS DE REMOLATXA AMB XAPATIS DE XEIXA
- CREMA DE CARBASSA
- CALAMAR ARREBOSSAT AMB AMETLLA I PURÉ DE MONIATO
- FARINETES DE CAQUI



HUMMUS DE REMOLATXA AMB XAPATIS DE XEIXA

INGREDIENTS

4 PERSONES

HUMMUS DE REMOLATXA:

- Remolatxa (1 mitjana, 175 g aprox.)
- All (2 unitats)
- Tahín (4 c/soperes)
- Sèsam (1 c/s sopera)
- Cigrons (400 g)
- Sal (1 c/postres)
- Oli d'oliva verge extra (5 c/soperes)
- Suc d'1 llimona
- Comí (opcional, al gust)

XAPATIS DE XEIXA:

- Farina de xeixa (100 g)
- Aigua (70 ml)
- Sal (1/2 c/postre)

PREU MITJÀ PER PERSONA: 0,62€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA:

Fruita i Camp, "Legumbres La Mejora", Oli d'oliva Joan Benet, Sal de sa Salinera.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch

RECEPTA

- Peleu la remolatxa i rostiu al forn durant uns 25/30 min a 200 °C, mentre prepareu el xapatís i la base de l' hummus.
- Introduïu els ingredients restants a una batedora de got o a un recipient apte, bateu fins a assolir una consistència homogènia.
- Afegiu glaçons de gel amb precaució, per evitar que l' hummus s' escalfi en demesia.
- Incorporeu la remolatxa rostida i torneu a batre.

Per els xapatís:

- Feu una massa amb la farina de xeixa, 65 ml d' aigua i ¼ c/p de sal.
- Agafeu una paella i introduïu la massa feta.
- Cuineu a foc mitjà durant 1 min aproximadament, per cada costat.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 505

Carbohidrats: 40,4 g

Proteïnes: 15,9 g

Greixos: 28,2 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El tahín o crema de sèsam conté per cada cullerada sopera el mateix calci que un got de llet.
- Els hidrats de carboni del cigró són d'alliberació lenta, això fa que l'energia que aporta aquest plat, juntament amb els altres components, ens proporcioni energia a llarg termini.
- El comí és una espècie recomanada quan els llegums produeixen flatulències intestinals, per disminuir les molèsties produïdes per la ingesta d'aquest producte.



CREMA DE CARBASSA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Carbassa (750 g)
- Ceba (1 Unitat Mitjana)
- Patata (1 Unitat Mitjana)
- Sal i pebre al gust

PREU MIG PER PERSONA: 0,36€

PROVEÏDORS

ECOFEIXES.

Can Fontet

MERCAT D'EIVISSA.

Fruita i camp i Sal de Sa Salinera

RECEPTA

- Cuineu la carbassa, la ceba i la patata, pelades al forn a 200°C durant 25 minuts o fins que resti tot a punt.
- Bateu amb 500 ml d'aigua natural
- Decoreu, opcionalment, amb llavors de sèsam.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 102

Carbohidrats: 20,5 g

Proteïnes: 3,1 g

Greixos: 0,3 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La carbassa és un aliment ric en vitamina A, és un micronutrient que ajuda a produir mucoses defensives i potenciar el sistema immunitari.
- La ceba conté un potent antioxidant anomenat "quercetina", que afavoreix la funció de protecció contra el dany cel·lular.



CALAMAR ARREBOSSAT AMB AMETLLA I PURÉ DE MONIATO

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Calamar (500-600g)
- 2 Ous
- Ametlla o ametlla molta (100 g)
- All en pols (1-2 c/soperes)
- Julivert fresc (5-10 g picat)
- 1 Moniato mitjà
- Llet (100 ml)
- Sal i pebre al gust

PREU MIG PER PERSONA: 3,55€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

Pescados "Vicente Calbet"

ECOFEIXES.

Can Fontet

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

RECEPTA

- Preescalfeu el forn a 180°.
- Prepareu en dos bols la mescla per arrebossar el calamar. Primer bol amb un ou batut i el segon bol amb l'ametlla molta, all en pols i julivert picat.
- Arrebosseeu els calamars, prèviament salats al gust.
- Cuineu els calamars i la mescla al forn a 180°C durant 15-20 minuts, fins que quedin daurats.

Per fer el puré:

- Cuineu o bulliu el moniato sense la pell durant 15/20 minuts o fins que resti cuit.
- Xafeu el moniato amb ½ tassó de llet, afegiu a la mescla sal i pebre al gust.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 276

Carbohidrats: 19,2 g

Proteïnes: 27,4 g

Greixos: 9,8 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El calamar conté proteïnes d'alta qualitat que ajuden a assolir un correcte creixement als infants.
- Utilitzar farina d'ametlla en comptes de farina refinada ajuda a quedar sadollat i a més proporciona un tipus d'energia de llarga durada.
- Recordar a intolerants/al·lèrgics a la lactosa, substituir la llet amb proteïnes animals per llets d'origen vegetal (civada, ametlla, arròs, coco, soja...).



FARINETES DE CAQUI

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Cacao pur en pols (sense alcalinitzar. 3-4 c/soperes)
- Caqui (3u, ben madurs)

PREU MIG PER PERSONA: 0,78€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

L'ou "Ibiza"

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

RECEPTA

- Traieu la polpa dels caquis amb una cullera.
- Tritureu els caquis amb 3-4 c/soperes de cacao pur en pols, fins assolir una consistència homogènia.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 104

Carbohidrats: 19,7 g

Proteïnes: 1,5 g

Greixos: 0,8 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El cacao sense alcalinitzar i, per tant, sense processar, té molts més polifenols (uns components protectors per a la salut).
- Es distingirà un cacao sense alcalinitzar d'un alcalinitzat per la informació que es troba a les etiquetes del producte o bé observant el color: el cacao alcalinitzat té un color més fosc, mentre que el cacao natural presenta un color més vermellós.

