



TALLER 02

- XIPS DE KALE
- PIZZA DE COLIFLOR
- CANELONS DE COL
- MAGDALENES D'AMETLLA



XIPS DE KALE

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Col kale (Un manat, 200 g aprox.)
- Pebre Vermell dolç (1 c/postres)
- All en polç (1 c/postres)
- Sal (1 c/postres)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/sopera)

PREU PER PERSONA: 0,3€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

"Charcuterías Ramis", Fruita i Camp,
Oli Joan Benet, Sal de sa Salinera
"SUPERMERCADOS SA VIDA".
Can Guasch

RECEPTA

- Separeu les fulles de kale de la tija.
- Afegiu oli i espècies.
- Impregneu les fulles bé.
- Poseu les fulles al forn a 180°C, uns 10/15 min.
- Vigileu que no es cremin. Si cal aneu girant les fulles.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 78

Carbohidrats: 0,2 g

Proteïnes: 1,5 g

Greixos: 7,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La col kale és un dels aliments amb més densitat de nutrients per kcal. Una mínima quantitat de kale ens proporcionarà les dosis recomanables de minerals : calç, ferro, magnesi, potassi, zinc i vitamines C,E,A i K.
- Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, aquesta denominació és indicativa de què aquest ha estat poc processat i què es manté totes propietats antioxidants i antiinflamatòries pròpies d'aquest oli.



PIZZA DE COLIFLOR

INGREDIENTS

4 PERSONES

BASE DE PIZZA:

- Coliflor (1 petita, 300 g de ramells)
- Ous (1 unitat)
- Formatge de cabra (100 g, ratllat)
- Orenga (1 c/sopera)
- Sal i pebre negre (1 c/postres)

COMPLEMENTS PER LA PIZZA:

- Tomàquet natural (3-4 c/soperes)
- Xampinyons (2-3 unitats)
- Canonges (un grapat, 50 g aprox.)
- Formatge de cabra (50 g, en trossos)

PREU PER PERSONA: 1,17€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA:

"Charcuterías Ramis", Fruita i Camp,
Sal de sa Salinera

"SUPERMERCADOS SA VIDA":

Can Guasch

RECEPTA

- Tritureu o ratlleu la coliflor i escorreu l'excés d'aigua amb una mussolina o pedaç.
- A un bol ajunteu l'ou, la mescla d'espècies i 100 g de formatge rallat.
- Barregeu tot molt bé.
- Poseu tota la mescla damunt paper de forn i doneu-li forma de pizza. Heu d'assolir una massa la més fina possible.
- Enforneu durant 20 min a 200°C.
- Poseu el tomàquet natural, els xampinyons laminats i el formatge a trossos.
- Enforneu a 200 ° C uns 5/10 min.
- Afegiu els canonges.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 192

Carbohidrats: 4,5 g

Proteïnes: 12,7 g

Greixos: 13,1 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Fer la pizza d'aquesta manera ajuda a reduir el consum (habitual) de farines refinades, a més de aconseguir que els més petits (i no tant petits) mengin verdures com la coliflor
- Els lactis de cabra o ovella tenen un perfil gras més saludable comparat amb els de vaca. Si no preneu lactis es pot utilitzar formatges fermentats fets amb base de fruits secs com les ametlles o els anacards.



CANELONS DE COL

INGREDIENTS

4 PERSONES

ROTLLETS DE COL:

- Col pagesa (8 fulles)
- Carn picada de pollastre pagès (400 g)
- Ceba (1 mitjana, 100 g aprox.)
- Pastanaga (1 gran, 100 g aprox.)

BEIXAMEL DE PATATA:

- Patata (2 unitats mitjanes, 400 g aprox.)
- Ceba (1 petita, 60 g aprox.)
- Llet sencera (o beguda vegetal) (mig got, 125 ml)
- Nou moscada (1 c/postres)
- Sal i pebre negre (1 c/postres)

PREU PER PERSONA: 1,4€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA:

Fruita i camp, "Carnes March",
Sal de sa Salinera

"SUPERMERCADOS SA VIDA":

Can Guasch

RECEPTA

- Poseu la patata i la ceba per fer la beixamel al forn a 180°C, uns 20 min.
- Escaldeu la col sencera per poder retirar les fulles.
- Farciu amb la ceba, la pastanaga i carn.
- Feu rotllets per mantenir el contingut dins.

Per la beixamel:

- Tritureu la patata i la ceba del forn amb llet, sal, pebre negre i nou moscada.
- Revestiu amb la mescla els rotllets de col.
- Enforneu a 200°C durant uns 30 min.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 267

Carbohidrats: 20,9 g

Proteïnes: 21,8 g

Greixos: 9,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Es recomana adquirir carn i ous d' animals de pastura o animals que no restin tancats a gàbies, aquest fet condiciona la qualitat i tipus de nutrients que tindrà l'animal finalment.
- La col pertany al grup de les verdures crucíferes, l'estrella de la família vegetal. Aquestes verdures contenen gran quantitat de nutrients i ajuden a què el fetge treballi millor. Una de les propietats més interessants d'aquestes verdures es que es considera que tenen propietats anticancerígenes.



MAGDALENES D'AMETLLA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Plàtans (4 unitats)
- Mandarines (2 unitats)
- Ametlla molta (150 g)
- Ous (4 unitats)
- Bicarbonat (1 c/postres)
- Canyella de Ceylán (1 c/postre)

PREU MIG PER PERSONA: 0,82€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

Fruita i Camp, "Carnes March"
"SUPERMERCADOS SA VIDA".
Can Guasch

RECEPTA

- Tritureu tots els ingredients amb una batedora o processadora.
- Afegiu a un motlle de magdalenes.
- Enforneu a 180°C durant uns 15 min.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 441

Carbohidrats: 32,8 g

Proteïnes: 17,1 g

Greixos: 25 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- L'ametlla conté una bona quantitat de ferro no-hemo, es a dir, ferro que prové del mon vegetal i que s'absorbeix en menor proporció. Per potenciar l'absorció del ferro es recomana consumir junt amb vitamina C que, en aquest cas, obtenim de les mandarines.
- És important usar canyella de Ceilan abans que la varietat "Cassia", ja que la Ceylán té menys cumarina, un compost que pot augmentar el dany al fetge. La canyella a més ajuda a regular els nivells de sucre a la sang.

