



TALLER 04

- PEBRASSOS GRATINATS
- SOPA DE LLENTIA VERMELLA
- QUICHE DE BRÒQUIL
- DELÍCIES DE MANDARINA



PEBRASSOS GRATINATS

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Gírgoles (16-20 unitats. 500 g aprox.)
- All (2 grans d'all)
- Julivert (10-15 g)
- Oli d'oliva verge extra (4 c/soperes)

PREU MITJÀ PER PERSONA: 0,86€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruïtes i hortalisses Maria, Oli d'oliva Joan Benet.

RECEPTA

- Piqueu bé l'all amb el julivert, barregeu amb oli d'oliva.
- Pinzelleu les gírgoles amb la barreja anterior.
- Cuineu al forn a 220°C, uns 10 minuts (vigileu que no es cremin).
- Afegiu sal al gust.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 183
Carbohidrats: 6,6 g
Proteïnes: 5,5 g
Greixos: 14,2 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Els bolets, i especialment les gírgoles, contenen un component anomenat beta-glucan, nombrosos estudis confirmen els seu benefici a nivell immunitari. Ajuda a prevenir i tractar el refredat, la grip i altres infeccions respiratòries.
- L'all, així com altres aliments com la ceba, carxofes i espàrrecs, conté inulina; un tipus de fibra considerada prebiòtica, és a dir que alimenta a les bacteris vives de la nostra flora intestinal.



SOPA DE LLENTIA VERMELLA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Llentia vermella (200 g en cru)
- Api (½ tija, uns 20 g)
- Pastanaga (1 unitat Mitjana, 60-70 g)
- Brou de verdures (500 ml)
- 2 litres d'aigua, ½ ceba, 2 branques d'api, 2 pastanagues, 1 porros, 1 patata, 1 nap, 1 tomàtiga, 1 pebrot vermell, 1 grapat de pèsols, 1 dent all, oli d'oliva, sal i pebre al gust
- Oli d'oliva verge extra (1 c/sopera)

PREU MIG PER PERSONA: 0,45€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch, Oli' doliva Can Miquel Guasch

RECEPTA

Brou de verdures

- Poseu una olla grossa al foc amb l'oli, afegiu la ceba tallada a la juliana.
- Quan comenci a daurar-se, afegiu la resta de verdures pelades i trossejades.
- Saltegeu uns 10 minuts.
- Cobriu tot d'aigua, fins la meitat de l'olla més o manco, deixeu a foc mitjà fins que comenci a bullir.
- Traieu l'escuma que surt per la superfície de dalt, baixeu el foc i deixeu que es cuini al llarg de dues hores, fins que les verdures estiguin ben tendres o el brou hagi agafat color.
- Retireu del foc, deixeu refredar i coleu el resultant. (Feu servir les verdures per a una crema, un saltejat o altre recepta adient)

Sopa de lletnies

- Saltegeu les verdures trossejades amb oli durant 5 minuts, a foc mig-alt.
- Afegiu el brou de verdures (salar si no porta sal) i les lletnies.
- Deixeu bullir durant uns 15 minuts
- Serviu opcionalment amb alguna herba com farigola.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 201

Carbohidrats: 28,9 g

Proteïnes: 12,1 g

Greixos: 4,6 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La llentia vermella és un llegum sense esclova que no requereix remull previ. La manca d'aquesta esclova també implica una millor digestió en aquelles persones que no toleren bé el llegum.
- Moltes voltes tirem trossos i parts d'aliments com vegetals als fems quan podríem usar-les per preparar un bon brou vegetal. D'aquesta manera aprofitem millor totes les parts dels aliments i produïm menys malbaratament.



QUICHE DE BRÒQUIL

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Bròquil (1/2 bròquil, uns 300 g de ramillets)
- Formatge ratllat fresc (150 g)
- Ous (3 unitats)
- Ceba (1/2 unitat, 60 g)
- Llet (100 ml)
- Oregana (2 c/postres)
- Farina de xeixa integral (125 g)
- Oli d'oliva verge extra (3 c/soperes)
- Aigua (50 ml)
- Pebre negre (1 c/postres)
- Sal (1 c/postres)

PREU MIG PER PERSONA: 0,95€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria.

CAN CAUS: Formatge i llet

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

SALINERA EIVISSA: Sal

RECEPTA

Base Quiche:

- Barregeu la farina amb sal, oregana, aigua (tèbia) i oli d'oliva.
- Pasteu amb les mans, fins que s'hagi integrat tot.
- Afegiu dos c/soperes d'oli d'oliva al motlle del quiche.
- Estireu bé la massa per tot el motlle.

Farcit de la quiche:

- Separeu els ramells de bròquil i piqueu la cebeta.
- Cuineu al vapor durant 5 min.
- A un bol afegiu els ous, el formatge ratllat, la llet i el pebre negre. Barregeu tot.
- Afegiu el bròquil i la cebeta.
- Poseu tot sobre la massa de quiche.
- Cuineu la quiche al forn a 180°C uns 30 minuts fins que estigui daurada la superfície.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 455

Carbohidrats: 24,2 g

Proteïnes: 22,4 g

Greixos: 28,3 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El blat Xeixa és una varietat de blat local de gust dolç i intens. És important remarcar, que gràcies a la manca de modificacions genètiques, el contingut en gluten (la proteïna del blat) és menor, el que fa que sigui més digestiu i més assimilable per les persones.
- De manera general, pareix més interessant recomanar lactis amb el seu greix, és a dir, que no siguin desnatats. Això per una banda s'ha relacionat amb tenir menys gana entre hores (i també picar menys aliments malsans), i per l'altra banda aquest greix es requereix per una correcta absorció i assimilació de nutrients com les vitamines D, A, E i K.



DELÍCIES DE MANDARINA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Xocolata (mínim 70% cacau)
(50 g, uns 6 "quadrads")
- Mandarines (2 unitats)
- Ametlla picada (Unes 2 c/sopres,
per escampar)

PREU MIG PER PERSONA: 0,27€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria,

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

COOPERATIVA SANT ANTONI DE

PORTMANY: Ametlla

RECEPTA

- Foneu la xocolata al bany maria o al microones en tandes ,
uns 30 segons(aneu remenant per evitar que es crem).
- Mulleu els grills de mandarina amb la xocolata fusa.
- Escampeu per damunt l' ametlla picada.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 150

Carbohidrats: 9,1 g

Proteïnes: 3,4 g

Greixos: 10,4 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- A l'hora de comprar xocolata, hem de revisar el contingut de cacau que té. Quan més alt sigui el contingut de cacau, menys serà el de sucre. Educar el paladar progressivament, disminuint la quantitat de sucre a la dieta, ens ajuda a tolerar aliments com la xocolata amb percentatges més alts de cacau i és una bona estratègia per tenir millor salut a llarg termini.
- La fruita és un aliment que a vegades al infants els hi costa força, per tant preparar la fruita de diferents formes pot ajudar a què resulti molt més desitjable.

