

NutriReceptes

Annex

Idees diferents per a menjar saludable



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Autores:

Amparo Andújar López
Gemma Madolell Marín
María Dolores Maeso García
Lorena Peris Gálvez

Edita:

Servici de Sanitat
Secció de Promoció de la Salut
Regidoria de Salut i Consum
Ajuntament de València

Edició en línia



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Esta guia ha estat elaborada per la Secció de Promoció de la Salut de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València, dins del quadre del Programa d'Educació Sanitària per al foment d'estils de vida saludables.



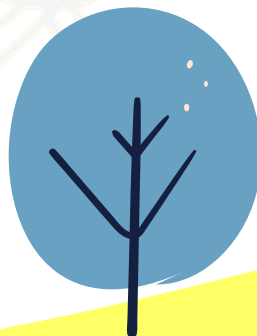
S'autoritza la reproducció del text d'esta guia citant expressament la font segons següix: "Guia: La seua alimentació ens importa – Estan creixent". Ajuntament de València. Regidoria de Salut i Consum. Servei de Sanitat. Secció de "Promoció de la Salut". València 2020.

Les il·lustracions, vectors, infografies i altres mitjans que componen esta guia han estat presos de les fonts següents: Flaticon, Freepik, Pixabay i SlidesGo.



Índex

Esmorzars i berenars.....	1
<i>Porridge</i> de civada.....	3
Coques de carabassa.....	5
Galetes de civada i xocolate.....	7
Galetes de carabassa.....	9
Magdalenes salades.....	11
Humus de bleda-rave.....	13
Entrepans saludables.....	15
Xips de moniato.....	17
Picadeta de cigrons especiats.....	19
<i>Mousse</i> de xocolate.....	21
Gelats saludables.....	23



Dinars i sopars.....

25

Carpaccio de carabasseta

26

Gaspatxo de cireres

28

Ensalada completa

30

Ensalada amb cuscús integral.....

32

Ensalada de poma

34

Ensalada de llegum

36

Trempó.....

38

Samfaina.....

40

Crema de verdura.....

42

Porrusalda

44

Llentilles.....

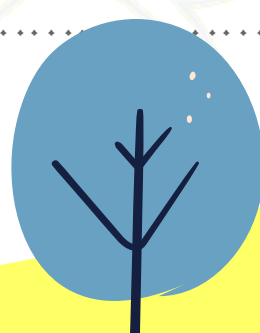
46

Quinoa amb verdures i ou.....

48

Arròs a la cubana.....

50



Menjars i sopars..... 25

Cigrons amb curri..... 52

Salmó a la papillota..... 54

Escabetx de verdura i aladroc..... 56

Graellada de sépia..... 58

Filets de pollastre al forn..... 60

Pollastre rostit amb creïlles i verdura..... 62

Hamburguesa de pollastre completa..... 64

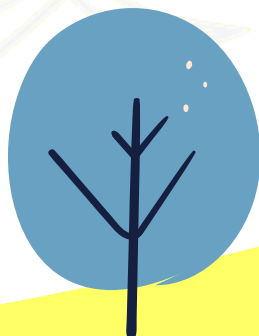
Hamburguesa de soia texturizada..... 66

Coques de dacs amb seitan..... 68

Quesadillas 70

Guacamole..... 72

Nachos al plat..... 74



Per què incloure receptes?



S'ha adjuntat este receptari per a oferir a les famílies **alternatives saludables** en els principals menjars del dia.

S'han classificat, d'una banda en desdjunis i berenars i per una altra en menjars i sopars.

Són **receptes senzilles** que poden realitzar-se diàriament, utilitzant una àmplia varietat d'aliments i diferents tècniques de cuina, de manera que puguem alimentar-nos fàcil i saludablement en qualsevol època de l'any.

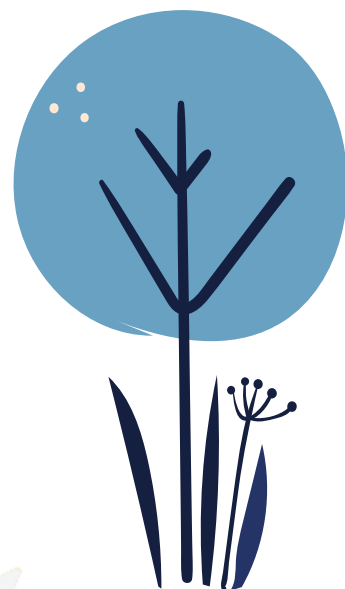
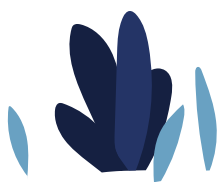
Estan pensades per a utilitzar **aliments de proximitat i de temporada**, conèixer i innovar en la cuina amb diferents ingredients i preparar plats equilibrats.



NUTRIRECEPTES

ESMORZARS I BERENARS





ESMORZARS I BERENARS

Els esmorzars, els berenars o qualsevol mosset que prenguem al llarg del dia **formen part de la nostra alimentació** per la qual cosa cal donar-los tota la importància que mereixen

Proposarem **preparacions alternatives** als entrepans i als dolços tradicionals, amb aliments saludables i nutritius, receptes simples, econòmiques i fàcils de preparar però també diferents i originals.



PORRIDGE DE CIVADA

INGREDIENTS:

4 cullerades de
flocs de civada



200 - 250 ml de
llet, begudes vegetals
o aigua



Canyella,
Vainilla
Fruita fresca,
Fruita seca,
(la que més
t'agrada)



PREPARACIÓ

1. Calfem llet o qualsevol beguda vegetal (s'ho pot afegir una corfa de taronja o beina de vainilla).
2. Quan comence a bullir (retirem la corfa de taronja o la vainilla), hi afegim els flocs de civada i deixem que coga 2 minuts a foc lent i sempre remouent.
3. Deixem reposar 1 minut i ja hi podem afegir el que més ens abellicca o el que tinguem per casa com: fruita, canyella, fruita seca, llavors de sèsam...
4. Si volem endolcir-ho podem afegir una miqueta de mel, dàtils, passes o fruites molt dolces com les figues o banana capolada. Tu tries!

I ja està fet! A gaudir-ne!



COQUES DE CARABASSA

INGREDIENTS (3-4p):

200 g de carabassa
torrada, sense pell
ni llavors



2 ous
mitjans

200 g de farina,
preferentment
integral



1 got de llet sencera



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Canyella en pols

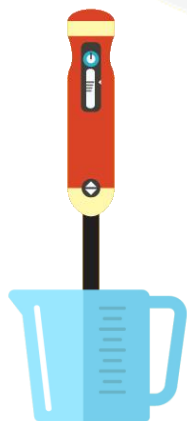
Ratlladura de llima



PREPARACIÓ

1. Mescla els ingredients juntament amb la ratlladura de llima i la canyella al gust.
2. Tritura-ho.
3. Calfa la paella amb una miqueta d'oli.
4. Agafa porcions de la pasta (aprox. 25g) i fes-hi boletes una miqueta esclafades i les cuines a la paella.
5. Si t'abellix pots acompanyar de diversos aliments saludables: fruita, fruita seca, xocolate 85%...

I ja està fet! A gaudir-ne!



GALETES DE CIVADA

INGREDIENTS: Per a 12 galetes

75g de flocs de civada

2 bananes madures

30 g d'ametló (ametla molta)

50g de xocolata 85%.

Un polsim de sal

PREPARACIÓ

1. Precalfa el forn a 180° amb calor dalt i baix.
2. Pela les bananes, trosseja-les, i posa-les en un bol. Després, esclafa-les amb una forqueta.
3. Afig-hi els flocs de civada, l'ametllo i la sal. Mescla-ho tot amb les mans.
4. Trosseja el xocolata (mínim 85%) i afig-lo a la pasta prèviament feta.
5. Agafa porcions de la pasta (aprox. 25g) i fes-hi boles una miqueta esclafades.
6. Enforna les boles durant 20 minuts aproximadament i deixa-les refredar.

I ja està fet! A gaudir-ne!

GALETES DE CARABASSA

INGREDIENTS: Per a 36 galetes mitjanes

300 g de farina,
preferentment
integral



200 g de carabassa
torrada, sense pell ni
llavors



2 cullerades de mel



10 g de rent químic



100g Oli d'oliva verge extra
(OOVE)



Espècies:

I cullerada xicoteta de canyella en pols

I cullerada xicoteta de nou moscada

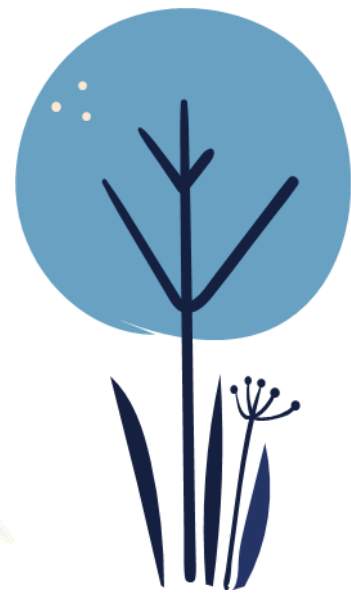
2 pessics de gingebre en pols.

Possible acompanyament: fruita seca, xocolata
85%...

PREPARACIÓ

1. Tritura tots els ingredients.
2. Pasta'ls.
3. Precalfa el forn a 225 °C.
4. Posa paper de forn sobre la safata per a enfornar. Disposa la pasta creant una capa fina sobre la safata.
5. Fes línies per a formar galetes quadrades. Una altra manera de fer-ho és fent pilotetes xicotetes amb la pasta, separant les unes de les altres.
6. Opcionalment pots posar per damunt algun dels acompanyants.
7. Enforna-les durant aproximadament 10 minuts.

I ja està fet! A gaudir-ne!



MAGDALENES SALADES

INGREDIENTS:

100g d'espínacs frescos



50g de formatge feta



1 tomata de pera



2 ous



Espècies al gust (orenga, all en pols, ceba en pols,
gingebre en pols...)





PREPARACIÓ

1. Precalfa el forn a 180 °C.
2. Mentrestant en un bol bat els ous i afig-hi les espècies.
3. Ompli els motles amb una base d'espinacs amb la tomata trossejada, formatge feta i ou batut.
4. Enforna-ho 10 minuts a 180 °C.

I ja està fet! A gaudir-ne!



ENTREPANS SALUDABLES

INGREDIENTS:

INDISPENSABLE

Pa integral

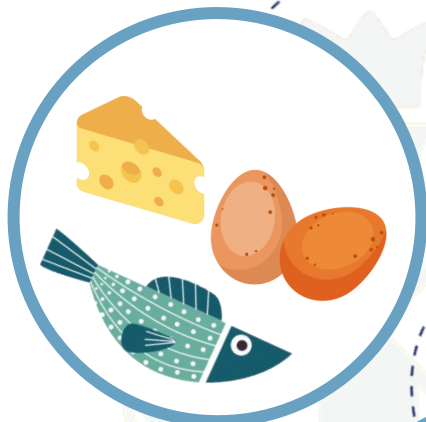


Fruites al natural
o triturades



Ara tria l'aliment que
més t'agrade o
combina'ls!

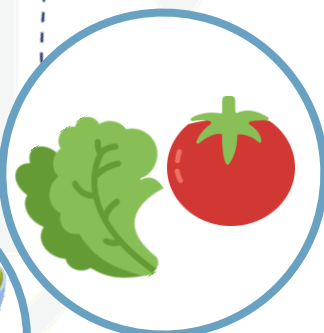
Aliments proteics
com peix blaus o
ous



Aliments grassos com oli
d'oliva verge, avocat, crema
de cacauet...



Cremes com *hummus*,
guacamole...



Hortalisses que
més t'agraden



PREPARACIÓ

És possible que estiguem acostumats a pensar en els clàssics entrepans amb alguna mena de companatge dins, però... hi ha moltes altres alternatives que a més de saludables poden ser saboroses!

1. Tria el tipus de pa que més t'agrada, com a una pataqueta, pa de poble, de motle... Però millor si és integral.
2. Ara ompli'l! Pots fer un més tradicional com a "farciment de tomata, tonyina i OOVE", però n'hi ha d'altres com ara:
 - Farciment d'*hummus*
 - Guacamole amb salmó fumat
 - Truita francesa amb tomata o sense
 - Formatge fresc amb salmó fumat
 - Formatge fresc amb tomaca i orenga.
 - Crema de cacauet, banana tallada i canyella.

Això són només unes idees, però l'entrepà pot tindre molts més farcits saludables.

I ja està fet! A gaudir-ne!

HUMMUS DE BLEDA-RAVE

INGREDIENTS:



I pot de cigrons ja cuits



200g de bleda-rave
ja cuita



I grill d'all

50 ml oli d'oliva verge extra (OOVE)

I culleradeta de comí molt

Suc d'una llima.

2 cullerades de tahina (pasta de sèsam)

Canyella molta

4 fulles d'herba-sana





PREPARACIÓ

1. Llava els cigrons de pot fins que no facen brometa i escorre'ls. Fes un suc de mitja llima.
2. Pela el grill d'all.
3. Col·loca els cigrons en el got de la batedora amb els ingredients següents: el grill d'all, les fulles d'herba-sana o alfàbega, la tahina, la canyella, el suc de mitja llima, el comí molt, la bleda-rave en trossets, sal i l'oli d'oliva verge extra.
4. Bat amb la màxima potència fins que quede una crema tipus puré però un poquet més dens i reserva-la en la nevera. Este *hummus* en fred és molt més bo.
5. Espolsa unes llavors de sèsam per damunt de l'*hummus* i un bon roll d'oli d'oliva verge extra. Pots sucari-hi verduretes o fer-hi un entrepà.

I ja està fet! A gaudir-ne!



XIPS DE MONIATO

INGREDIENTS:



Moniato



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Espècies al gust:

Pebre molt

Sal iodada

Timó, romer, orenga...



PREPARACIÓ

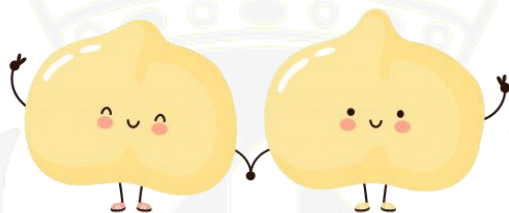
1. Precalfa el forn a 180 °C. En la safata del forn posa-hi paper vegetal.
2. Pela i neteja bé el moniato.
3. Talla el moniato en rodanxes el mes fines que pugues. Si tens una mandolina, serà més fàcil.
4. Estén les lamines de moniato en el paper vegetal i tira per damunt oli d'oliva.
5. Opcionalment pots posar-li mes espècies com: pebrereta coenta molta, pebre negre molt, timó, orenga...
6. Enforna durant 10 minuts, passat este temps gira totes les rodanxes i enforna 10 minuts més.
7. Si les xips estan daurades ja les tens fetes, posa-hi sal i deixa-les refredar.

I ja està fet! A gaudir-ne!

CIGRONS AMB ESPÈCIES

INGREDIENTS:

400g de cigrons cuits i
escorreguts.



Oli d'oliva verge extra (OOVE)



I culleradeta d'all en pols.

I culleradeta de comí en pols.

I culleradeta de cúrcuma molta.

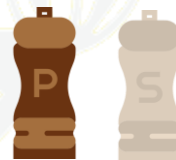
I + ½ culleradeta de pebre roig dolç

½ culleradeta de pebre molt

I cullerada de sucre.

Suc de ½ llima.

I culleradeta de sal iodada.



PREPARACIÓ

1. Precalfa el forn a 200 °C. En la safata del forn posa-hi paper vegetal.
2. Mescla en un bol totes les espècies juntament amb el suc de ½ llima. Mira d'integrar-ho tot bé.
3. Agafa els cigrons ja escorreguts, afig-los al bol amb les espècies i mescla'ls amb cura perquè no es desfacen.
4. Aboca els cigrons ja amanits damunt del paper vegetal, estén-los.
5. Enforna durant 40 minuts a 200 °C, removent-los cada 5 minuts per a assegurar que es torren per tots costats. Cada forn és un món, així que ves alerta que no es cremen.
6. Deixa'ls refredar.

I ja està fet! A gaudir-ne!

MOUSSE DE XOCOLATE

INGREDIENTS (4p):



115 g xocolate
d'almenys 85%
cacau.



1 g sal (opcional)
2 ml essència de
vainilla (opcional)



165 g aquafaba



3 -4 dàtils sense
pinyol (opcional)



¿Què és l'aquafaba? És el líquid de cocció dels llegums com lletilles, cigrons... També és el líquid de conservació (fluid que s'afeg a conserves o semiconserves) dels pots comercials de llegums cuits. En este cas la quantitat necessària seria aproximadament la d'un pot gran de llegums.



PREPARACIÓ

1. Munta l'aquafaba. Ha de quedar una textura similar a la clara a punt de neu: ferm, esponjosa, i ha de formar pics. La sal pot ajudar al fet que es munte millor.
2. Fon el xocolate, es pot fer en el microones més ràpid, però utilitza períodes de temps curts, perquè el xocolate no es creme (diverses vegades 30 segons).
3. Tritura els dàtils i mescla-ho amb el xocolate. És opcional, fes-ho només si vols afegir-hi dolçor.
4. Incorpora els dàtils triturats al xocolate. Afig-hi una miqueta d'aquafaba muntada i mescla amb moviments envoltants. Ací pots afegir també la vainilla.
5. Arega l'aquafaba restant, també amb moviments envoltants.
6. Finalment, emplata en recipients individuals i deixa-ho refredar. Opcionalment afig-hi fruits rojos en menjar-lo.

I ja està fet! A gaudir-ne!



GELATS SALUDABLES

INGREDIENTS:

I fruita o varietat de fruites (pots
aprofitar per a combinar cítriques i
dolces)

Dàtils o una culleradeta de
mel per a endolcir.

Iogurt sense sucre afegit.

També són bones opcions:

Formatge batut fresc,
brull, iogurt grec.

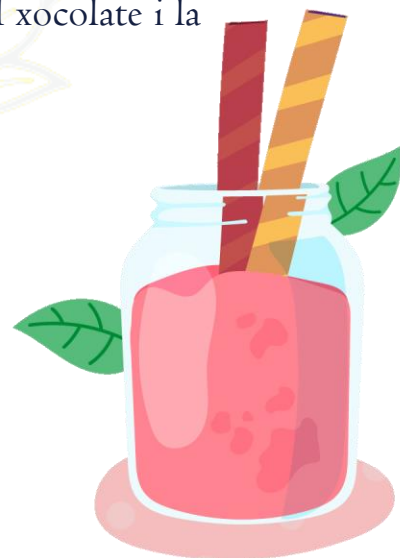


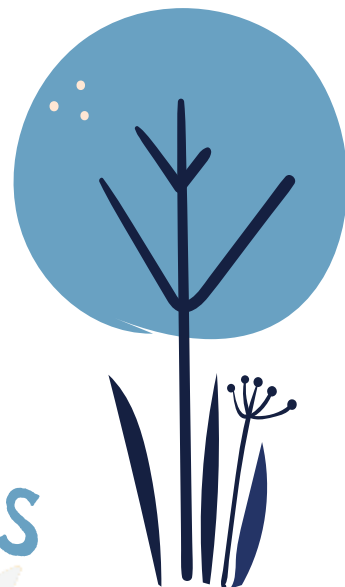
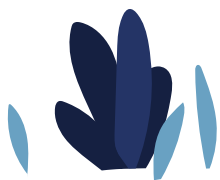
Pots afegir-hi: fruita seca o xocolata pur
mínim del 85%.

PREPARACIÓ

1. Selecciona la fruita, millor congelada o del frigorífic.
2. Tritura la fruita uns segons, afig-la al motle i completa l'altra meitat amb iogurt, formatge batut fresc, iogurt grec...
3. Si afiges dàtils prèviament han d'estar en aigua calenta durant 10 minuts.
4. Per a la cobertura, posa en un bol 100g de xocolata pur del 85% i calfa-ho en el microones a intervals de 30 segons perquè no es creme.
5. Afig la fruita seca triturada al xocolate.
6. Trau el gelat del congelador i el recobrix-lo amb el xocolate i la fruita seca.

I ja està fet! A gaudir-ne!





DINARS I SOPARS

Els dinars i els sopars són fonamentals en la nostra alimentació perquè suposen un pes important en la ingesta d'energia i nutrients durant el dia.

A més de ser equilibrats, és també molt important **adaptar-los a les nostres rutines**, per a això usarem el **Plat Saludable**, vist en anteriors apartats.

Potenciarem plats locals, amb diferents mètodes culinaris i productes de proximitat.

Fins i tot proposarem receptes internacionals, provant diferents estils d'alimentació que ens pot aportar una major cultura gastronòmica en el nostre dia a dia.



CARPACCIO DE CARABASSETA

INGREDIENTS:

I carabasseta crua



I tomata



Suc de ½
llima



I grapat de nous



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal iodada

Julivert

PREPARACIÓ

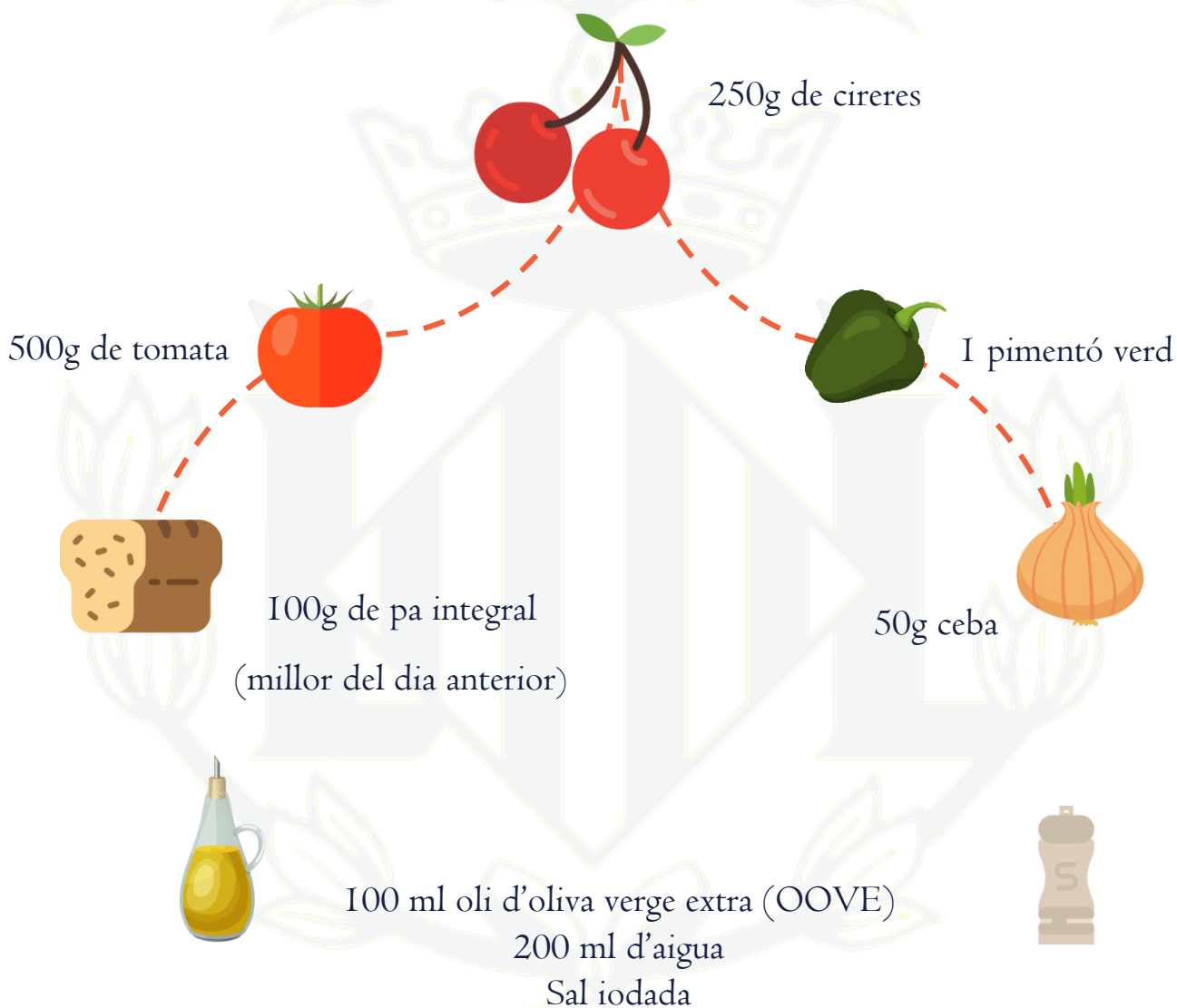
1. Talla la carabasseta crua en rodanxes molt fines.
2. Pela la tomata i tritura-la. Després afig-hi una cullerada d'oli d'oliva verge i un polsim de sal.
3. Tot seguit, pica les nous en un morter.
4. Per a servir-ho, disposa primer les rodanxes de carabasseta, després la tomata per damunt i finalment les nous, la llima i el julivert.

I ja està fet! A gaudir-ne!



GASPATXO DE CIRERA

INGREDIENTS:





PREPARACIÓ

1. Llava tots els vegetals i lleva els pinyols a les cireres.
2. Remulla el pa i quan tinga una consistència blana, tritura'l amb la resta d'ingredients fins a aconseguir una crema.
3. Passa-ho per un colador si t'agrada una textura més fina.
4. Posa-ho en el frigorífic si no l'has de consumir en el moment.

I ja està fet! A gaudir-ne!



ENSALADA COMPLETA

INGREDIENTS:

Base de fulles verdes: encisam, endívia, dolçeta, espinacs, endívia francesa...



Proteïnes: gambes, formatge feta, ou dur, tonyina en llanda...



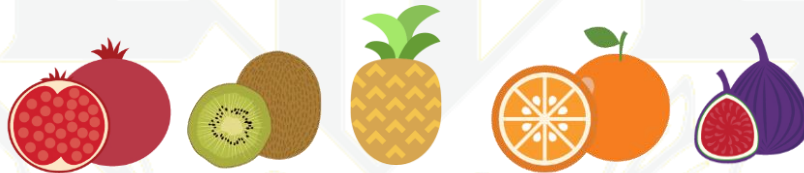
Acompanyada d'hortalisses: tomata, safanòria, cogombre, ceba, bleda-rave, verdura en salmorra...



Aliments energètics: dacsca en conserva, fruita seca, llavors...



Amb un toc fresc: ananàs, taronja, kiwi, figues, magrana...



I per a amanir:

Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal iodada.

Espècies com: pebre, orenga, alfàbega...

I per a aportar acidesa: vinagre, iogurt, suc de taronja, llima...





PREPARACIÓ

1. Posa la base de fulles verdes sobre un bol gran.
2. Pela, llava i talla els vegetals i fruites que hages triat. Per exemple: tomata, olives negres i taronja.
3. Prepara la part proteica. Per exemple: 6 gambes cuites.
4. Pots afegir-hi aliments més energètics, com la dacsca en conserva o fruita seca.
5. Amanix amb oli i sal i ja està a punt per a mesclar.

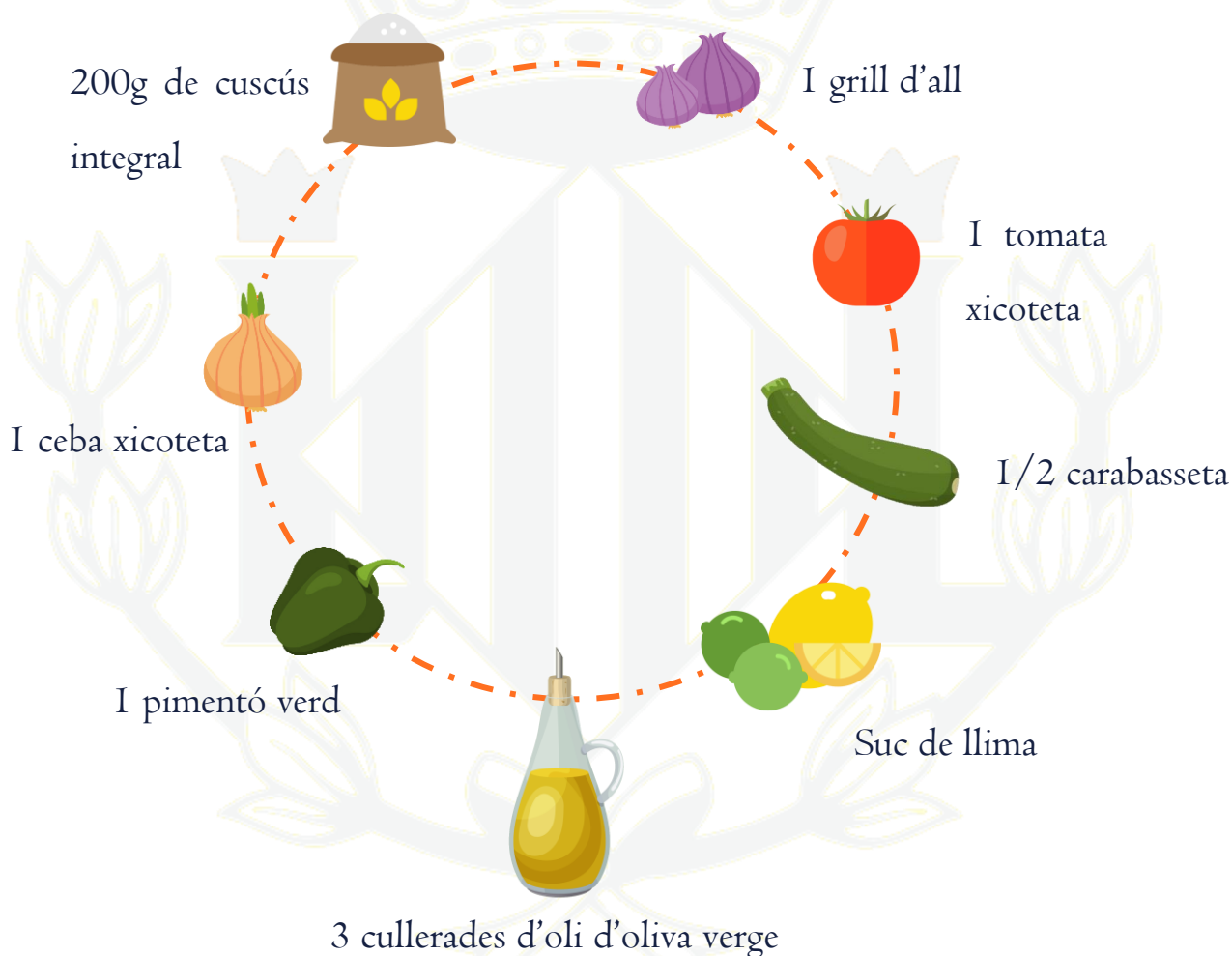
I ja està fet! A gaudir-ne!

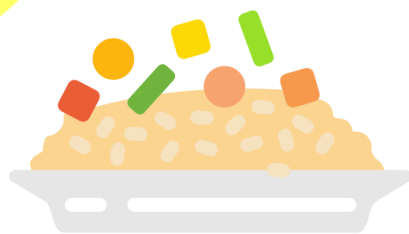


ENSALADA AMB CUSCÚS INTEGRAL

Esta ensalada està inspirada en el tabulé, un plat de la cuina àrab d'origen libanès i sirianès. Es tracta d'una ensalada fresca i saludable de verdures i hortalisses amb base de cereal.

INGREDIENTS:





PREPARACIÓ

1. En una cassola afig una tassa d'aigua i deixa-la bullir, mentre en una paella deixa daurar el cuscús. Incorpora-li l'aigua bullent i apaga el foc.
2. Tapa la cassola i deixa-la reposar 8-10 minuts fins que absorbisca l'aigua. Passat el temps, remou i afig una mica d'oli d'oliva verge.
3. Capola molt finament la tomata, la carabasseta i el cogombre i deixa'l en un bol. Tot seguit, agrega les panses i les espècies juntament amb el cuscús, el suc de llima i un polsim de sal. Remou-ho bé abans de servir-ho fred.

I ja està fet! A gaudir-ne!



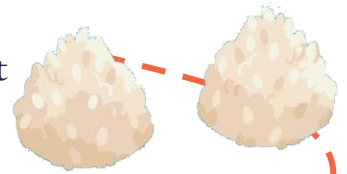
ENSALADA DE POMA

INGREDIENTS (4p):



Un grapat de
dolceta o un
encisam

200 g d'arròs
(preferiblement
integral)



I poma

30g. de panses o
anous



I per a amanir:



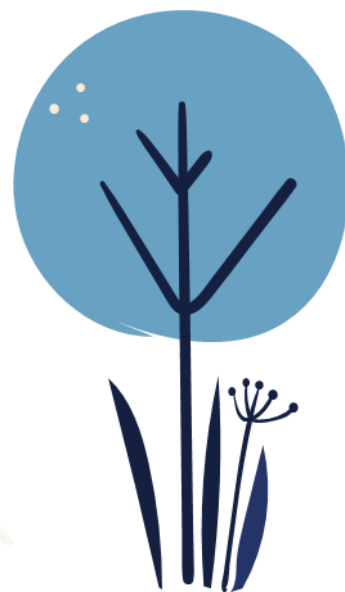
Oli d'oliva verge extra (OOVE)
Suc de llima
Sal iodada i cebollí.



PREPARACIÓ

1. Llava l'encisam o la dolceta. Eixuga-ho, trosseja-ho tot en una font. Adoba-ho.
2. Cou l'arròs en una cassola amb abundant aigua, un polsim de sal i opcionalment alguna espècia que t'agrade. Si és arròs integral, t'aconsellem llavar-lo abans de coure i tirar-lo a l'aigua quan alce el bull.
3. Escorre l'arròs i afig-lo a l'encisam o la dolceta.
4. Afig les panses, nous o la fruita seca que tries.
5. Pela la poma, talla-la en trossets i incorpora-la.
6. Adoba l'ensalada amb oli i vinagre.

I ja està fet! A gaudir-ne!



ENSALADA DE LLEGUM

INGREDIENTS (1p):

100g de fesols
cuïts



I creïlla mitjana



1/2 pimentó de
piquillo de pot



I per a amanir:

Oli d'oliva verge extra (OOVE)
Sal iodada.

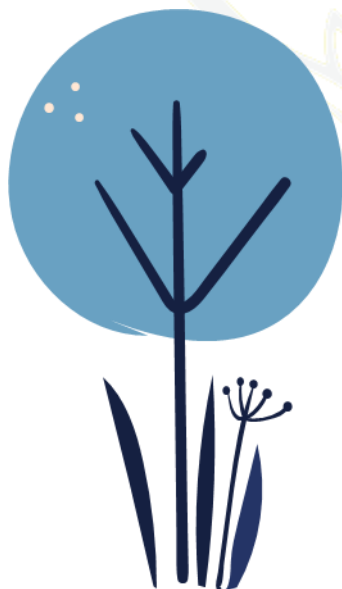




PREPARACIÓ

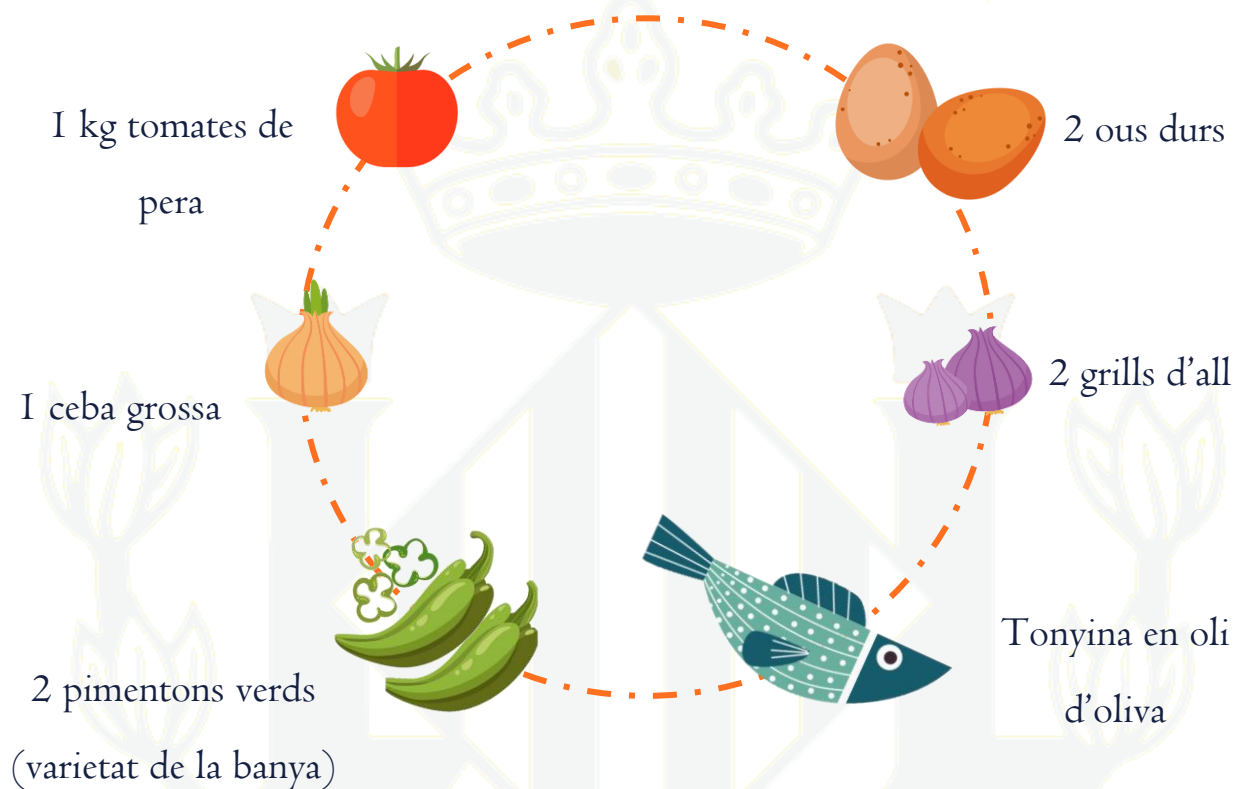
1. Pela i cou la creïlla, pots fer-ho de manera tradicional en olla, o també en el microones; amb el microones embrutes i tardes menys!
2. Escorre els fesols.
3. Servix els fesols i el pimentó en un plat.
4. Quan la creïlla siga cuita, mescla els ingredients i adobar amb oli i sal.

I ja està fet! A gaudir-ne!



TREMPÓ

INGREDIENTS (4p):



I per a amanir:



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Vinagre

Sal iodada.



PREPARACIÓ

1. Cou els ous durant 10 minuts i deixa'ls refredar. Llava les tomates i els pimentons.
2. Talla la ceba, la tomata i els pimentons a la brunesa (és a dir a daus) i posa tots els ingredients ja trossets en un bol.
3. Una vegada els ous estiguen freds, pela'ls i trossets com la verdura
4. Pela els alls i pica'ls al costat del rovell dels ous.
5. Incorpora la tonyina escorreguda i la picada d'all a les verdures.
6. Adoba-ho amb vinagre i amb l'oli de la llanda de tonyina. Sala al teu gust. En darrer lloc, remena bé el conjunt i guarda'l en el frigorífic durant un parell d'hores, abans de servir.

I ja està fet! A gaudir-ne!



SAMFAINA

INGREDIENTS (4p):

6 pimentons verds i 2 rojos.

2 tomates



1 ou



La base d'este plat tradicional és el pimentó i la tomata, però pots afegir més verdures.

2 albergínies



2 carabassetes



1 ceba i 2 grills d'all



Oli d'oliva i sal iodada.



PREPARACIÓ

La titaina tradicional consta de tres ingredients, tomats i pimentons fregits amb tonyina en oli d'oliva, però ací us proposem una altra versió amb més verdures, i sense la tonyina, que de segur us agradara. També esta recepta servix per a farcir panades, fer coques o fins i tot pastissets de pasta brick.

1. Llava totes les verdures.
2. En una cassola ampla posa oli d'oliva fins a cobrir el fons. Pica totes les verdures en trossets xicotets d'1 cm (a la brunesa).
3. Comença a sofregir la ceba i l'all i, en estar mig fet, afeg el pimentó.
4. Quan el pimentó s'haja ablanit, incorpora la carabasseta (pot estar pelada o no) i una vegada cuit, afeg-hi l'albergínia pelada.
5. Afegim la tomata i cou-ho tot a foc lent fins que la tomata s'haja cuinat. Finalment, pots servir opcionalment la titaina amb un ou deixat caure damunt.

I ja està fet! A gaudir-ne!

CREMA DE VERDURA

INGREDIENTS (2p):

I creïlla mitjana



I safanòria mitjana



I porro



Tria el gust principal de la crema com per exemple 200 g de carabassa o I carabasseta xicoteta... o els dos



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal iodada.



Crostons de pa torrat integral o trossets de formatge.

PREPARACIÓ

1. Pela, llava i talla a trossos mitjans la creïlla, el porro, la safanòria i la verdura triada.
2. Sofrig els ingredients.
3. Cou-los amb aigua durant 15 minuts aproximadament. Els vegetals han de quedar bollits.
4. Tritura-ho.

I ja està fet! A gaudir-ne!



PORRUSALDA

INGREDIENTS (4p):

3 creïlles
mitjanes



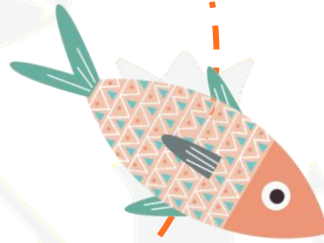
4 safanòries



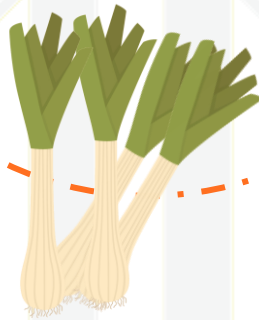
1 ceba grossa



250g d'abadejo
dessalat



4 porros



Oli d'oliva verge extra (AOVE)
Sal iodada





PREPARACIÓ



1. Pela la ceba, talla-la per la meitat i capola-la fineta. Tira oli d'oliva i sal en una olla. Quan serà calent incorpora la ceba i cuina-la fins que estiga tendra.
2. Talla el porro, neteja'l i agrega'l a l'olla juntament amb la ceba i deixa que es cuine.
3. Pela les safanòries, talla-les en trossos xicotets i incorpora-les a l'olla.
4. Pela les creïlles i talla-les en gallons amb l'ajuda d'un ganivet (tallant-les d'esta manera s'afavorix la grossària al guisat). Incorpora també les creïlles a l'olla i remou-ho tot junt durant 2 minuts.
5. Cobrix els ingredients amb aigua o caldo de verdures fins que queden pràcticament cobertes. Tira-hi sal.
6. Puja el foc fins que alce el bull, després baixa la temperatura perquè estiga suau, tapa l'olla i cuina'l tot junt durant vora 20 minuts o fins que comproves que les creïlles estan tendres si les punxes amb una forqueta.
7. Finalment tira l'abadejo dessalat en trossos no gaire grossos i cuina-ho durant uns quants minuts

I ja està fet! A gaudir-ne!

LLENTILLES

INGREDIENTS (4p):

2 tomates grosses



6 safanòries



2 creïlles mitjanes



1 pimentó roig



2 cebes grosses



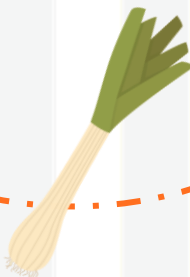
400g de lletilles



2 grills d'all



1 porro



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

1 culleradeta de pebre roig

1 fulla de llorer.

Sal iodada i pebre.



- ❖ La varietat pardina és un tipus de lletilla que no cal posar a remulla i es cou ràpid.





PREPARACIÓ

1. Capola la ceba, l'all, el porro, i el pimentó en trossos xicotets (d'I cm aproximadament).
2. Pela les safanòries, les creïlles i les tomates. Partix les tomaques en meitats, les safanòries en rodanxes fines i la creïlla en gallons.
3. Tira OOVE en l'olla, i sofrig durant uns 10 minuts la ceba, els alls i porros fins que queden cuits.
4. Afig-hi els pimentons, safanòries, tomates, i el llorer. Sofrig-ho durant 4 minuts.
5. Afig pebre roig en este moment removent-ho ràpid perquè no es creme. El pebre roig va a gust, depenent de si t'agrada més o menys el gust.
6. Tira les llentilles i cobrix tot amb aigua freda, si t'agraden amb més brou, ompli bastant l'olla d'aigua. Sempre pots rectificar afegint-hi aigua calenta si el guisat fa curt d'aigua.
7. Quan passe mitja hora de cocció, hi afegim sal, pebre i la creïlla. Deixa-ho coure durant mitja hora més.

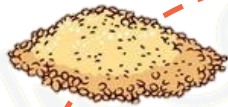
I ja està fet! A gaudir-ne!



QUINOA AMB VERDURES I OU

INGREDIENTS (1p):

50 g de quinoa



I safanòria mitjana



I ou



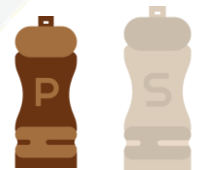
I pimentó
de la banya



I ceba xicoteta



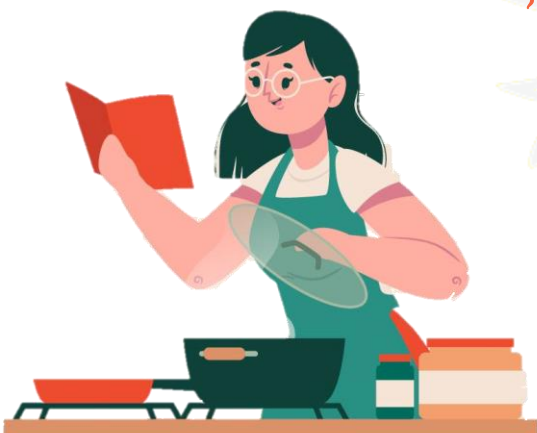
Oli d'oliva verge extra (OOVE)
Sal iodada



PREPARACIÓ

1. Posa a bullir aigua en dues olles.
2. Pela la ceba i la carlota. Llava i talla-les a tires juntament amb el pimentó.
3. Sofrig la verdura amb l'oli i posa sal.
4. Quan bulla l'aigua, tira per separat durant 10 minuts l'ou i la quinoa.
5. Deixa reposar 5 minuts la quinoa.
6. Pela i talla l'ou.
7. Mescla tots els ingredients.

I ja està fet! A gaudir-ne!

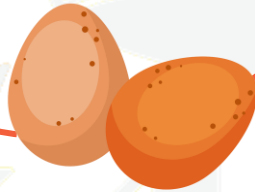
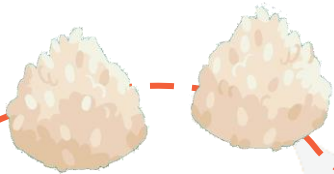


ARRÒS A LA CUBANA

INGREDIENTS (4p):

240-320g arròs, preferentment integral

800 g de tomata triturada



4 ous

2 cebes mitjanes

2 grills d'all

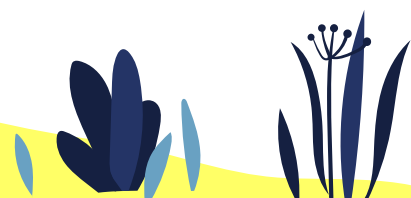
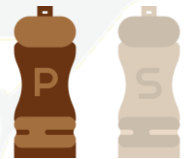
Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal

6 llavors de cardamom

3 claus d'olor.

2 polsims de comí en pols



PREPARACIÓ

1. Pela i talla la ceba i l'all a trossets.
2. Sofrig les dues coses i afeg la tomata triturada. Cuina-ho durant 15-20 minuts.
3. Mentre la salsa es cuina posa aigua a bullir i tira l'arròs al costat de les espècies, si vols que quede eixut has d'usar la mesura de "doble d'aigua que d'arròs", és a dir si uses un got per a mesurar l'arròs i tires dos gots, hauràs de tirar quatre gots d'aigua. Estarà cuinat aproximadament als 16-18 minuts.
4. Escorre l'arròs de l'aigua si has preferit coure'l en abundant aigua.
5. Frig els ous.

I ja està fet! A gaudir-ne!



CIGRONS AL CURRI

INGREDIENTS:





PREPARACIÓ

1. Afegir en la paella dues cullerades d'oli d'oliva verge i sofregir la ceba i l'all.
2. Mentrestant en una tasetta afig el gingebre en pols, el pebre i el curri, mescla'ls bé i incorpora'ls a la paella.
3. Tot seguit, afig la llet i les nous moltes per a espessir la salsa. Quan alce el bull afig els cigrons cuits.
4. Deixa 7-8 minuts per a aconseguir una textura melosa.

I ja està fet! A gaudir-ne!

SALMÓ A LA PAPILOTA

INGREDIENTS (4p):

4 filets de salmó (600 g)



2 cebes grosses



4 creïlles mitjanes



I safanòria mitjana



Oli d'oliva verge extra (OOVE)
Sal iodada i pebre



PREPARACIÓ

1. Precalfa el forn a 190 °C.
2. Prepara un full prou gros de paper d'alumini perquè tape la safata del forn.
3. Pela, lava i talla les creïlles, la safanòria i les cebes en juliana. En una paella cuina les verdures fins que es facen un poc molles.
4. Talla el salmó en parts iguals.
5. Sobre el paper d'alumini fes un llit amb les creïlles, carlotes i cebes. Posa damunt el salmó, amb la pell cap avall. També pots afegir-hi una mica de vi blanc, en este cas, l'alcohol evaporarà en el forn.
6. Tapa-ho i segella-ho amb una altra capa de paper d'alumini i posa-ho en el forn 20 minuts.

I ja està fet! A gaudir-ne!



ESCABETX DE VERDURA I ALADROCS

INGREDIENTS (4p):



PREPARACIÓ

1. Pelar, tallar en trossos i posa a fregir en un cassó a foc suau les safanòries i la creïlla.
2. Trosseja i neteja els pimentons de llavors. Pela i trosseja la ceba i els alls. Incorpora totes estes verdures al cassó.
3. Aboca el vi blanc i el vinagre, afig-hi la fulla de llorer, el timó, la sal i pebre. Afegeix una miqueta d'aigua i deixa-ho coure durant 15 min.
4. Cou els aladroc en una paella durant uns minuts i adoba'ls.
5. Finalment, escudella en cada plat l'escabetx de verdures i acompanya'l amb els aladroc.

I ja està fet! A gaudir-ne!



GRAELLADA DE SÉPIA

INGREDIENTS (4p):

4 sépies



4 panets de pa integral



2 carabassetes mitjanes



Per a la picadeta de julivert:

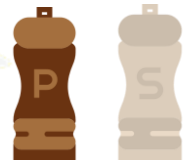


Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal iodada.

Un grapat de julivert fresc.

I grill d'all.



PREPARACIÓ

1. Llava la carabasseta, lleva-li la punta i talla-la a làmines.
2. Posa la sépia i la carabasseta en la graella fins que siga cuit.
3. Tritura els ingredients de la picadeta.
4. Opcionalment pots torrar el pa.

I ja està fet! A gaudir-ne!



FILETS DE POLLASTRE AMB ESPÈCIES AL FORN

INGREDIENTS (4p):

2 filets de
pollastre per
persona



4 creïlles
mitjanes

2 cebes grosses



2 grills d'all



I grapat d'ametles



Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal iodada

Espècies: timó, romer...



60



PREPARACIÓ

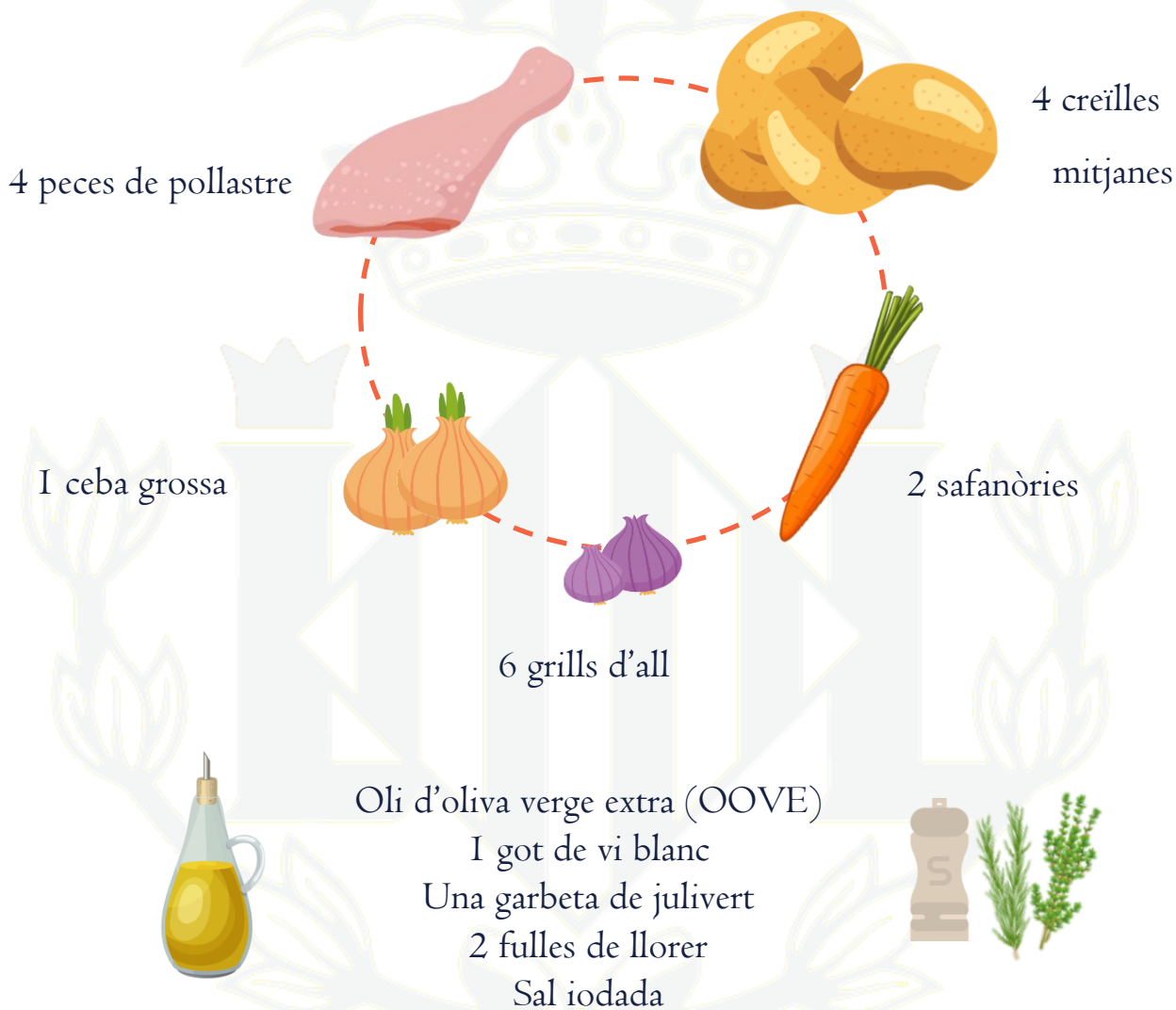
1. Precalfa el forn a 225 °C.
2. Pela, llava i talla en juliana la ceba i la creïlla.
3. Pica en trossos xicotets les ametles i l'all.
4. Mescla la fruita seca i l'all amb les herbes aromàtiques i el pollastre.
5. Disposa en una safata primer la ceba i la creïlla, i després el pollastre macerat.
6. Amanix amb l'oli. Afig-hi ½ got d'aigua. Tapa la safata amb paper alumini, així es courà abans.
7. Posa la safata en el forn durant 1 hora i mitja aproximadament. Quan passe el temps lleva el paper d'alumini, posa el *grill* durant 10 minuts i deixa que es daure.

I ja està fet! A gaudir-ne!



POLLASTRE AL FORN AMB VERDURA

INGREDIENTS (4p):





PREPARACIÓ

1. Precalfa el forn a 220 °C.
2. Pela, llava i talla en rodanxes la ceba, la safanòria i la creïlla.
3. En una recipient per a forn posa dues cullerades d'oli i estén la verdura formant un llit. Afiga-hi les fulles de llorer sobre la verdura.
4. Pica els grills d'all, la sal i el julivert.
5. Disposa sobre la verdura les peces de pollastre, tira-li damunt la picada d'all i julivert. Afiga-hi també oli d'oliva al gust i sal i pebre.
6. Afiga-hi el got de vi blanc, i afiga'n'hi un altre d'aigua. Tapa la safata amb paper d'alumini, així es courà abans.
7. Posa la safata en el forn durant 1 hora i mitja aproximadament. Quan passe el temps, lleva el paper d'alumini, posa el *grill* durant 10 minuts i deixa que es daure.

I ja està fet! A gaudir-ne!



HAMBURGUESA DE POLLASTRE COMPLETA

INGREDIENTS (2p):



PREPARACIÓ

1. Llava, pela i talla els vegetals al teu gust, per exemple l'encisam en juliana i la ceba i tomata en rodanxes.
2. Cuina en una paella el pollastre amb una mica d'OOVE. Mentre frig l'ou, o fes-lo a la planxa en una altra paella.
3. Quan el pollastre estiga quasi a punt, posa-hi damunt les tallades de formatge, i tapa'l durant un minut, això farà que el formatge es fonga.
4. Disposa els vegetals, el pit de pollastre amb el formatge fos i l'ou dins del pa.

Ja està fet! A gaudir-ne!



HAMBURGUESA DE SOIA TEXTURITZADA

INGREDIENTS (4p):

100 g de soia texturitzada
(i aigua per a hidratar-la)

I ceba xicoteta

I grill d'all

Pa integral dur

Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Orenga

Sal iodada i pebre

I/2 pimentó verd

I/2 pimentó roig

I tomata xicoteta



* **Què és la soia texturitzada?** Es la proteïna obtinguda a partir de la farina de soja, no conté additius químics, ni colorants i és un producte natural.



PREPARACIÓ

1. Hidrata la soia texturitzada uns quants minuts.
2. Pela la ceba i l'all. Llava les verdures i talla-les a trossos xicotets.
3. Cuina la ceba i l'all en la paella. Després afig-hi la resta de verdures i deixa que coga.
4. Escorre la soja i mescla-la en la paella amb les verdures i les espècies al gust.
5. Deixa la mescla en la paella fins que es daure.
6. De manera opcional pots triturar la mescla.
7. Important: ratlla el pa per a tirar-lo a la mescla i que adquirisca textura.
8. Dona-li a la mescla forma d'hamburgueses. Daura-les en la paella amb una mica d'oli.

I ja està fet! A gaudir-ne!



COQUES DE DACSA DE SEITAN

INGREDIENTS (4p):

400 g de *seitan**.



2 cebes mitjanes

8-12 coques

de dacsa o de blat

(preferentment integrals)



I pimentó verd

I pimentó roig

Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Sal iodada i pebre

Per a amanir-les:



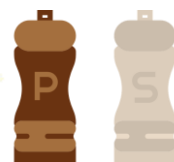
2 culleradeta de pebre roig fumat

I culleradeta de curri

1/2 culleradeta de canyella en pols

1/3 culleradeta de comí

I grill d'all



* **Què és el seitan?** És un preparat alimentari proteic a base del gluten de blat.



PREPARACIÓ

1. Neteja i talla en juliana les cebes i pimentons.
2. Sofrig les verdures.
3. Mentre es sofrigen, talla el seitan a tires i prepara l'amaniment. Lamina l'all.
4. Quan les verdures estiguen quasi sofregides, afegir el seitan i l'amaniment.
5. Opcionalment, una vegada estiga tot cuinat, pots torrar les coques.
6. Repartix la mescla i introduïx-la en les coques.

I ja està fet! A gaudir-ne!





QUESADILLAS

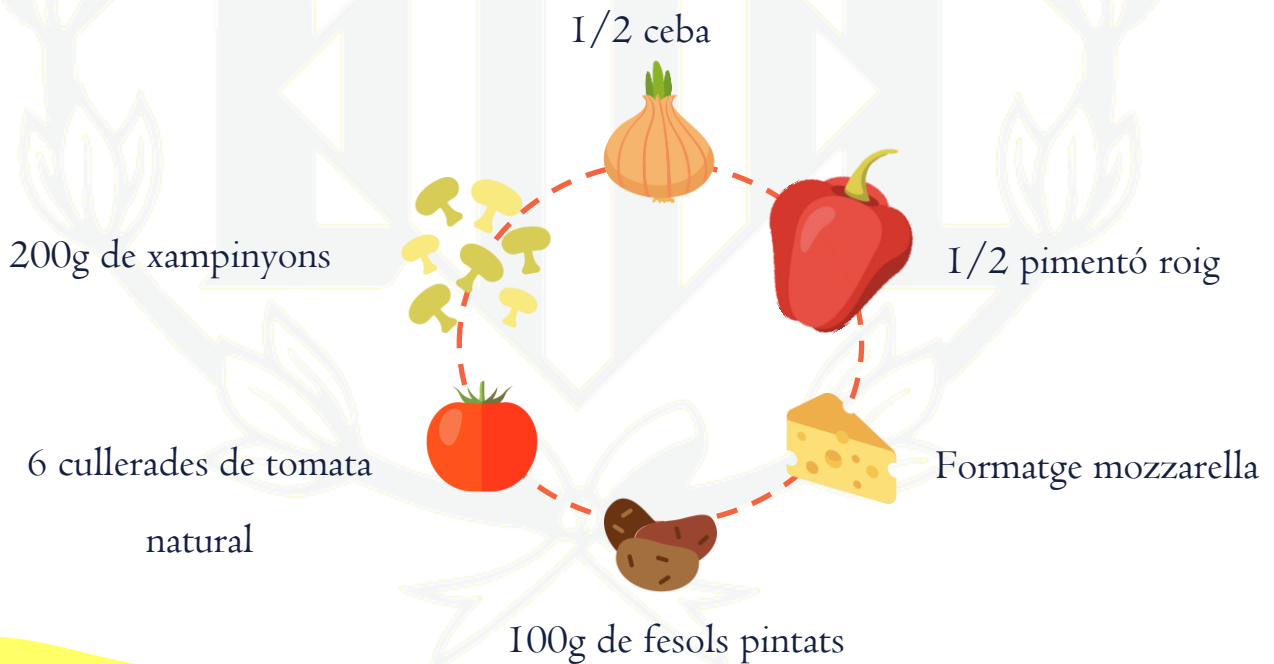
INGREDIENTS:

Per a la coca de dacsa:



Si no disposes de molt de temps, pots aconseguir-ne fàcilment al supermercat

Per al farciment:





PREPARACIÓ

1. Per a fer les coques, afig la farina en un bol i a poc a poc incorpora l'aigua calenta. Pasta durant uns minuts i deixa la pasta reposar perquè es bega l'aigua. Després dividix la pasta en porcions, feny-la i torra-la en la paella a foc mitjà, quan agafe cos gira-la. Repetix el mateix procés amb cada coca.
2. Afig a la paella la ceba en juliana i els xampinyons amb un rollet d'oli d'oliva verge. Després agrega-hi la tomata natural i el pimentó, cuina'l uns quants minuts a foc lent i finalment adoba-ho amb espècies al gust i reserva.
3. Afig oli d'oliva verge extra (OOVE) a la paella i calfa'l a foc mitjà-baix. Posa la coca i incorpora-hi el formatge en la base, afig els fesols i després l'altra coca. Tapa la paella uns 8 minuts fins que es daure.
4. Servir acompanyat de la salsa.

I ja està fet! A gaudir-ne!

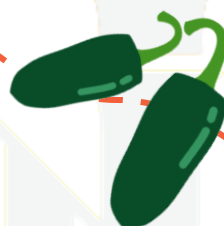
GUACAMOLE

INGREDIENTS:

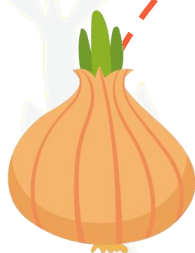
1 avocat gros madur



2 chiles



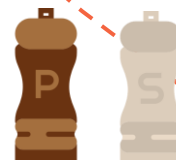
1 tassa de ceba
capolada



½ tassa de tomata
capolada



2 culleradetes de coriandre picat
El suc de mitja llima dolça
Sal iodada i pebre





PREPARACIÓ

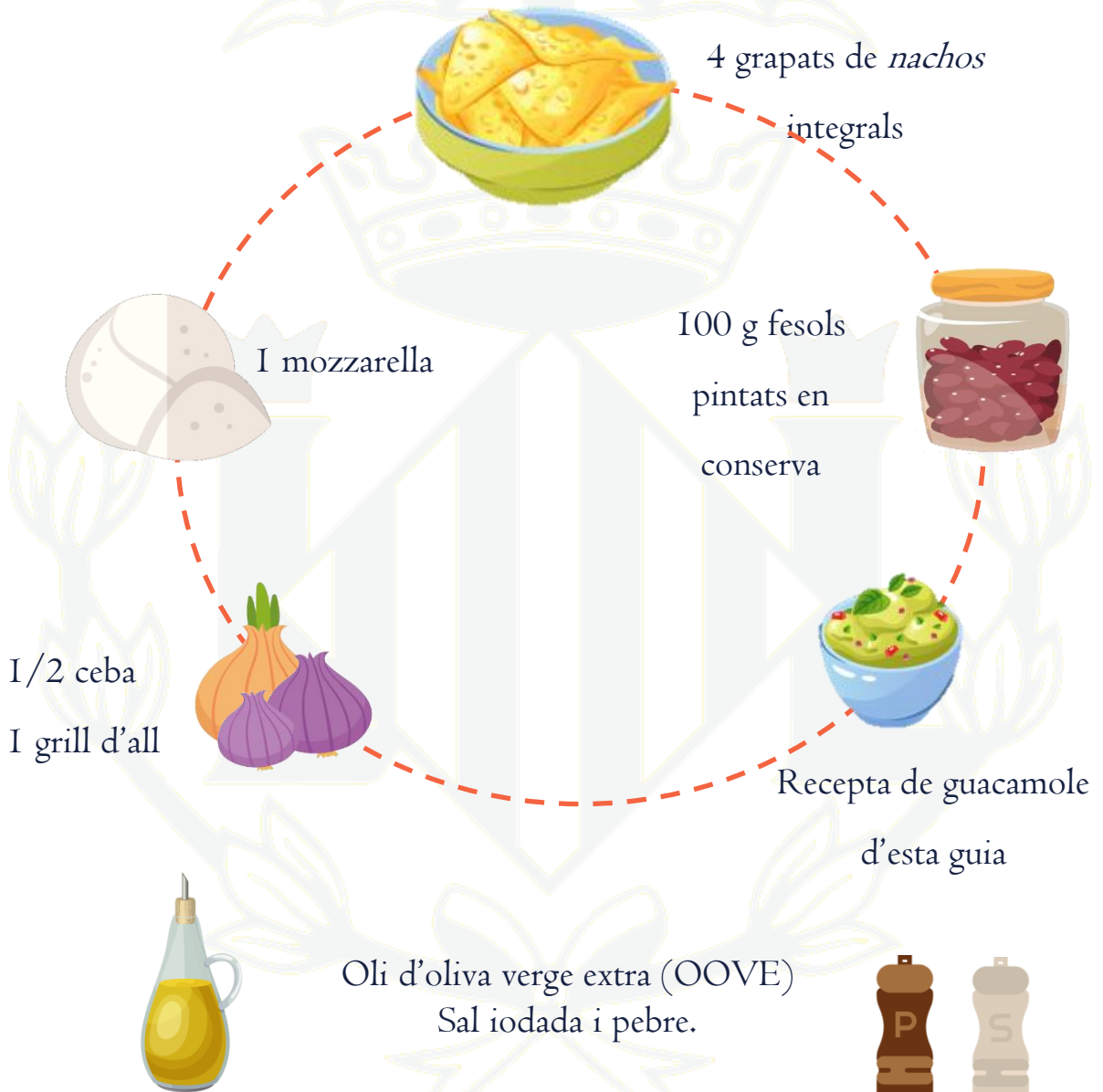
1. Partix per la meitat l'alvocat i esclafa'l amb la forqueta.
2. Capola la ceba fina i mescla-la amb la tomaca trossejada, els *chiles* tallats en rodanxes xicotetes i el coriandre. Després incorpora-ho a l'alvocat esclafat fins a aconseguir la textura desitjada.
3. Esprem un rollet de llima dolça i afeg-hi la sal iodada al gust.

I ja està fet! A gaudir-ne!



NACHOS AL PLAT

INGREDIENTS (4p):



PREPARACIÓ

1. Pela la ceba i l'all. Talla'ls en trossets xicotets.
2. Escorre els llegums.
3. Sofrig l'all i la ceba. Quan estiguen quasi fets, afeg els llegums escorreguts perquè es torren.
4. Fes el guacamole.
5. Disposa els *nachos* i els dos acompanyaments en el plat.

I ja està fet! A gaudir-ne!





AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

