

#MENJATLESTIU

UN ESTIU SALUDABLE

RECEPTES PER UN ESTIU AMB SALUT

Fet per a tu, de la teva Dietista-Nutricionista

***“Per a totes les persones que han ajudat
en l’alerta sanitària, especialment les
companyes Dietistes–Nutricionistes”***

Edita: Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya
1ª edició: Barcelona, 6 de juliol de 2020
Obra sota llicència Creative Commons BY-NC-SA



Aquesta obra està subjecta a la llicència Reconeixement-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons. Per veure una còpia d’aquesta llicència, visiteu: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Queda prohibida la reproducció, transformació i venda sense prèvia autorització de totes les participants. La infracció d’aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual.

Índex

 Fes clic sobre les seccions per obrir-les



Pròleg



Abreviacions



Participants



Per a obrir boca



Per començar



Plats forts



Plats complets



Dolç final



Comiat

Pròleg

Avui, 20 de juny de 2020, inici de l'estiu marcat pel solstici. Un estiu si més no marcat també per la nova normalitat, per una època dura que ens ha tocat viure, però no per això ha de deixar-nos indiferents. Indiferents a la nostra salut, a la nostra cura, a la nostra alimentació. Una bona alimentació no s'aconsegueix d'un dia a l'altre, es va cultivant des del moment del nostre naixement amb l'ajuda de la gent i dels professionals que ens envolten, com els Dietistes-Nutricionistes. Una alimentació si més no que promogui els aliments de temporada i de proximitat, junt amb la varietat. Aliments de la nostra preuada dieta mediterrània que ja els nostres avantpassats utilitzaven en el seu dia a dia. Possiblement aquests darrers mesos ens han dut a recuperar costums dels nostres avis, a elaborar productes tan bàsics com el pa, a ser una mica més "cuinetes" i també a valorar els sabors de sempre.

En aquest llibre, les dietistes-nutricionistes col·legiades: Rosa Baró, Adhara Giner i Marta Peroy han posat la seva il·lusió en la recopilació de diferents receptes especialment pensades per aquests mesos d'estiu. El CODINUCAT (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya) també ha posat la seva especial atenció donant visibilitat a altres dietistes-nutricionistes col·legiats de Catalunya amb la seva col·laboració, fent que esdevingui un ventall per als professionals de la dietètica i la nutrició així com per la població. Aquest fruit doncs pretén donar un valor a la tasca del dietista-nutricionista col·legiat, graduat o diplomad en nutrició humana i dietètica, per ajudar a la salut de la població. Un llibre amb un contingut destinat a la població adulta sana, però que amb l'assessorament dels nostres professionals es pot adaptar a diferents edats i patologies. Per aquest motiu també aquest llibre posa en contacte a la població amb els diferents dietistes-nutricionistes, per poder ajudar i assessorar a qui ho sol·liciti.

Tanmateix, una de les premisses dels nostres professionals és l'alimentació i l'assessorament personalitzat, per això aquí no trobareu recomanacions nutricionals ni valoracions calòriques que ens facin fer càlculs matemàtics per aconseguir les Kcal necessàries. Perquè cada persona és diferent, cadascú té unes necessitats, uns gustos i uns hàbits i cal una alimentació personalitzada. Per tant, pretenem potenciar el consum d'aliments frescos i naturals, evitant així els processats o ultraprocessats, per tal de dur una alimentació el més sana possible.

Aquest llibre és un recull de receptes; saludables, adaptades a l'època de l'any, amb productes naturals i fins i tot potenciant la proximitat d'aquests. Receptes fàcils, apetitoses, amb colors, amb varietat de nutrients i saludables. Desitjar-vos que el gaudiu millorant també la salut.

Roser Martí Cid
Vicesecretària en nom de la junta del Govern del CODINUCAT



JUNTA DIRECTIVA DEL CODINUCAT

Nancy Babio Sánchez
Presidenta

Marta Planas Guillamón
Vicepresidenta

Inés Navarro Blanch
Secretària

Roser Martí Cid
Vicesecretària

Miguel Reverte Lorenzo
Tresorer

Elena Maestre González
Vicotresorera

Sònia Vallès Martí
Vocal

Anna Pibernat Tornabell
Vocal

Blanca Salinas-Roca
Vocal

Introducció

Després d'un període d'inactivitat a causa de la crisi provocada per la COVID-19, la idea que plantejà la dietista-nutricionista Rosa Baró, fou promocionar el gran col·lectiu de dietistes-nutricionistes que treballen per compte propi a través d'un recull de receptes.

Juntament amb Rosa Baró, s'uní el suport i empenta de Marta Peroy i Adhara Giner.

El projecte, en principi d'àmbit local, es va ampliar a tota Catalunya gràcies a la col·laboració i difusió del nostre Col·legi de Dietistes-Nutricionistes, esdevenint un recull de receptes que no només apropa el/la dietista-nutricionista a les persones sinó també que intenta millorar la seva alimentació.

Ens ha fet molta il·lusió la gran participació que hi ha hagut per fer aquest projecte realitat.

Agraïm a tots i totes els/les professionals de la nutrició i la dietètica de Catalunya el seu esforç i ens enorgulleix l'enginy i qualitat de les 88 receptes que trobareu a continuació.

Esperem que les gaudiu: ***bon profit!***

Abreviacions



OOVE Oli d'oliva verge extra

c.s.

Cullerada sopera



c.p.

Cullerada de postres

g

Grams



ml.

Mil·lilitres

Participants

BARCELONA

Roser Ballester Frago	CAT001541	Leonor Miralles Liñán	CAT000782
Maria Cabrera Curto	CAT001390	Raquel Moya López	CAT000028
Adriana Castro Do Campo	CAT001576	Marta Muñoz Zueras	CAT000299
Mónica Chamorro Aira	CAT000240	Carla Not Vicente	CAT000199
Isabel Cots Seignot	CAT000263	Anna Paré Vidal	CAT001079
Laura Crosas González	CAT001214	Laia Pérez Tor	CAT001109
Mar Dalmases Castelló	CAT000506	Patricio Pérez Armijo	CAT001242
Georgina Dolcet Carrera	CAT001155	Núria Pigrau Miralles	CAT001457
Núria Duran Martí	CAT000833	Cristina Piñar Riba	CAT001511
Rosa Maria Espinosa Arboix	CAT000273	Mercè Porret Balañá	CAT000497
Blanca Esteve Esparrica	CAT000276	Graciela Porta Ferraz	CAT000311
Ariana Fiume Di Martino	CAT001407	Marta Ramos Cardona	CAT001595
Elisabeth Font Mas	CAT000177	Laia Roca Querol	CAT000044
Laia Font Duñach	CAT000786	Ada Romaní Anthony	CAT001661
Mireia Gámez Redondo	CAT001748	Laia Rovira Boixadera	CAT000096
Mireia Garcia Melendo	CAT000394	Mar Rubio Zafra	CAT001542
Jaime Gimenez Sánchez	CAT000543	Glòria San Miguel Romero	CAT000331
Sílvia Gutiérrez Marín	CAT000636	Marta Vallejo Gracia	CAT000414
Laura Herrero Ciurans	CAT001514	Silvia Vendrell Pascal	CAT000746
Marta Julià García	CAT001306	Cristina Viader Vidal	CAT000834
Laura Martí Masferrer	CAT000236	Roger Vilageliu Lahoz	CAT000800
Núria Martínez Boza	CAT000783	Álvaro Zabaco Adelantado	CAT001226
Lidia Mateos Cabañes	CAT000353	Silvia Zaragoza Abad	CAT000400
Maria Eugenia Mauvecin	CAT001102		

Participants

GIRONA

Olga Brunner López	CAT001517
Lidia Casademont Surrell	CAT000023
Agnès Moretones Barnés	CAT000067
Lara Sabater Traguany	CAT001761
Isolda Vila Torrelles	CAT001769
Sònia Vilà Renart	CAT000022

LLEIDA

Mariona Ber Mir	CAT001442
Mercè Carbonell Badia	CAT000371
Esther Carmona Álvarez	CAT001493
Anna Companys Soldevila	CAT001258
Alba Crespo Requena	CAT000579
Robert Duran Abella	CAT000278
Carla Edo Pugès	CAT001778
Ingrid Gòdia Peiró	CAT000894
Ariadna Güil Garin	CAT001146
Naila Martínez Olmedo	CAT000919
Cristina Mir Balagueró	CAT000703
Alba Piulats Godas	CAT001337
Carla Plana Torà	CAT000536
Roser Rubinat Noguera	CAT000271
M^a del Mar Vidal Cupons	CAT000220
Esther Vives Casteràs	CAT000875

TARRAGONA

Rosa Albaladejo Perales	CAT000469
Rosa Baró Vilà	CAT000066
Rosa Bayerri Rosa	CAT000288
Patricia Casas Agustench	CAT001548
Sara Fernández Balsells	CAT001617
Beatriz García Hortal	CAT000477
Natalia García Segovia	CAT001335
Adhara Giner Molina	CAT000112
Núria Guillén Rey	CAT000129
Roser Martí Cid	CAT000114
Isabel Megias Rangil	CAT000010
Alicia Molina López	CAT000168
Roser Ortiz Villorbina	CAT001193
Montserrat Pallarès March	CAT000897
Neus Pallarès Gonzalvo	CAT001295
Àurea Peña Aparicio	CAT000926
Marta Peroy Febrero	CAT000004
Cristina Sánchez Reyes	CAT000172
Ana Tormo Aguilar	CAT001401



1

Per obrir boca

Ajoblanco amb meló



Rosa Maria Espinosa Arboix
CAT000273



@menjasa1



@Rosamaria_DN



menja sa
expertos en nutrición

Ajoblanco amb meló

Ingredients per a 4 persones

200g d'ametlla crua pelada
1 gra d'all
100g de molla de pa del dia abans
30ml de vinagre de Xerès

800ml d'aigua freda
2 talls de meló
70ml d'OOVE
/Sal

Pas 1

Posar a remullar el pa amb l'aigua freda durant uns minuts.

Pas 2

Batre el pa, l'aigua, l'ametlla, l'all, el vinagre y la sal i triturar-ho fins que quedi ben fi.

Pas 3

Sense deixar de triturar, afegir poc a poc l'OOVE per tal que vagi emulsionant.

Pas 4

Reservar a la nevera i servir ben fred acompanyat d'uns daus de meló.

Baba Ganoush



Lara Sabater Traguany
CAT001761



Balancenutritionlifestyle



@lara_balance

LARA
BALANCE

Baba Ganoush

Ingredients per a 4 persones

½ kg d'albergínies

2 c.s. de tahini

35ml de suc de llimona

1 c.s. de julivert trossejat

1 c.s. d'OOVE

1 c.p. de comí mòlt

1 c.p. de pebre vermell

1 gra d'all

/Opcional: 200g
de cigrons cuits

Decoració

/ Fulles de Julivert

/ Fruites de bosc

1 cogombre

1 pebrot vermell

2 branques d'api

2 pastanagues

Pas 1

Pre-escalfa el forn a 200 ° C.

Pas 2

Punxa les albergínies amb un ganivet i col·loca-les en una safata de forn amb paper de forn. S'enforna durant uns 40-45 minuts o fins que estiguin tendres. Treu del forn i deixa-les refredar.

Pas 3

Col·loca les albergínies tallades (no cal pelar-les) i la resta d'ingredients en un processador d'aliments o batedora fins que estiguin ben integrats.

Pas 4

Pots servir el Bava ganoush immediatament o deixar-lo refredar a la nevera.

Pas 5

Com a decoració pots utilitzar la fruita, julivert picat i una mica més de pebre vermell. Ho pots servir amb crudités (cogombre, pebrot vermell, api i pastanaga) i pa de pita o pa torrat d'espelta.



L'Original Baba Ganoush és sense cigrons però també queda molt bo si s'afegeixen, a la vegada que s'augmenta el contingut proteic de l'entrant.

Crema tèbia de remolatxa



Roser Martí Cid
CAT 000114



alimentant



@rosermartic



Alimentant

Dietista - Nutricionista
Roser Martí

Crema tèbia de remolatxa

- 3 Remolatxes fresques
- / Fulles de remolatxa
- 1 Ceba
- 1 Got de llet sencera de vaca
- 1 Dent d'all
- ½ Llimona
- 2 Cullerades de parmesà en pols
- / OOVE
- / Escames de sal negra
- / Llavors de rosella

Pas 1

Pelem i tallem la ceba i les remolatxes, reservem les fulles de la remolatxa per fer un "topping".

Pas 2

Incorporem l'OOVE a l'olla, sofregim la ceba. Un cop estigui sofregida, hi afegim la remolatxa. Cobrim el conjunt amb l'aigua i la llet, tapem i coem 20 minuts.

Pas 3

A continuació, tallem en juliana les fulles de la remolatxa, les sofregim amb una mica d'OOVE i all trinxat molt petit. Tapem la paella perquè es vagi coent poc a poc amb el propi vapor. Un cop estigui cuit afegim el suc d'una llimona i deixem reduir. Posteriorment ho reservem per muntar el plat.

Pas 4

Un cop estigui cuita la remolatxa i la ceba, ho col·locarem en una batedora de got o túrmix, i triturarem fins que quedi ben fi.

Pas 5

Emplatem si volem consumir-la en calent, sinó prèviament la tindrem a la nevera unes hores, i sobre la crema afegim el "topping" de les fulles de remolatxa les quals estaran calentes i faran un contrast amb la temperatura de la crema.

Pas 6

Acabem el plat amb unes escames de sal negra o similars, llavors de rosella, formatge parmesà i un raig d'OOVE.



Podem afegir poma també al moment que coem la remolatxa i la ceba.

Gaspatxo suau amb poma



Marta Ramos Cardona
CAT001595



[martaramos_nutricion](https://www.instagram.com/martaramos_nutricion)



MARTA RAMOS

Gaspaxo suau amb poma

Ingredients per a 4 persones

1 kg de tomàquets madurs	2 c.s. de vinagre de poma
2 pomes tipus Golden	1 culleradeta de sal
1 pebrot verd	Glaçons d'aigua
½ pebrot vermell	Aigua per ajustar consistència
½ cogombre	1 gra d'all (opcional)
½ got d'OOVE	

Pas 1

Rentar bé totes de hortalisses.

Pas 2

Pelar el cogombre i les pomes i treure'ls el cor.

Pas 3

Introduir, en un robot de cuina o batedora els tomàquets tallats per la meitat, les pomes a quarts, el pebrot verd i vermell, el cogombre, l'all, l'OOVE, el vinagre, la sal i els glaçons.

Pas 4

Triturar a màxima potència fins que quedi una textura fina. Si ho fas amb una batedora de braç, cal tenir una mica més de paciència. Després pots colar-ho per a que la textura sigui més fina.

Pas 5

Un cop estigui tot triturat, afegir una mica d'aigua i tornar a batre per ajustar la consistència.

Pas 6

Rectificar de sal i vinagre si fos necessari.
Deixar refredar un mínim de dues hores a la nevera i...llest!

Gaspatxo de cireres



Graciela Porta Ferraz
CAT000311



@SticsaBcn

sticsa®

Gaspaxo de cireres

Ingredients per a 4 persones

600g de tomàquets tipus pera
250g cireres
150g pastanagues
150g cogombre francès
100g pebrot verd italià

100g ceba tendra
50g pebrot vermell
40g OOVE
20g vinagre blanc
/ Polsim de sal i de pebre

Pas 1

Netejar i desinfectar tots els vegetals

Pas 2

Tallar-los a trossos grans i triturar-ho tot en un vas de batedora o amb una batedora

Pas 3

Seguidament passar-ho tot per un passapurés per descartar-ne les llavors o pells més gruixudes que poden ser més desagradables de menjar.

Pas 4

Guardar ben tapat a la nevera, per a consumir-ho ben fresquet.



Es pot decorar amb una cirera i un rajolí d'OOVE, així com amb uns encenalls de pernil ibèric.

Gaspatxo de remolatxa i cireres



Anna Paré Vidal
CAT 001079

Gaspaxo de remolatxa i cireres

Ingredients per a 4 persones

250g remolatxa
250g cireres
300g tomàquet de pera
madur, amb molta polpa
/ Mig gra d'all
1 cullerada petita de sal

10g vinagre de Xerès
80g d'OOVE
100 - 150ml d'aigua
Un ou dur o dauets de pernil
ibèric
30 - 40g pa del dia anterior
(opcional)

Pas 1

Coure la remolatxa sencera i amb pell durant 45 - 60 minuts segons la mida. Pelar-la un cop sigui freda i tallar-la a trossos.

Pas 2

Trossejar el tomàquet, no cal pelar-lo ni treure les llavors si utilitzeu una batedora potent.

Pas 3

Treure el pinyol de les cireres.

Pas 4

Triturar la remolatxa amb el tomàquet, les cireres, el pa, la sal i el mig gra d'all.

Pas 5

Afegir el vinagre i l'OOVE extra poc a poc i sense parar la batedora, perquè quedi ben emulsionat.

Pas 6

Segons la textura que més t'agradi, afegir entre 100 i 150 ml d'aigua perquè quedi menys espès.

Pas 7

Guardar a la nevera i servir fred amb ou dur o dauets de pernil ibèric per sobre.

Gaspatxo de síndria



Agnès Moretones Barnés
CAT000067



@ambnutricio



Gaspaxo de síndria

Ingredients per a 4 persones

400g de tomàquets	/ Pebre
400g de síndria	/ OOVE
1 gra d'all	/ Menta fresca
/ Sal	/ Aigua

Pas 1

Renteu els tomàquets i peleu-los, reserveu.

Pas 2

Talleu a trossets la mateixa quantitat de síndria que de tomàquet

Pas 3

En el got de la batedora posem el tomàquet, la síndria i un gra d'all, i triturarem.

Pas 4

A continuació posem un rajolí d'OOVE, una mica de sal i pebre. Tornem a triturar i tastem de gust

Pas 5

Per acabar, posem 2 -3 fulles de menta fresca i tornem a triturar.

Pas 6

Si volem que el gaspatxo ens quedi més líquid podem afegir aigua fins obtenir la textura desitjada

Pas 7

Posar a la nevera i servir ben fresquet.



Com més fresquet més bo, per decorar li podem posar unes fulles de menta fresca.

Greenpatxo



Isolda Vila Torrelles
CAT001769



Greenpatxo

Ingredients per a 4 persones

400g de cogombre (sense pelar, així tindrem tots els beneficis de la pell també).

1 poma verda gran

1 branca d'api sense les fulles

½ dent d'all

1 culleradeta de sal de bona qualitat

1 c.s. de vinagre de poma

2 c.s. d'OOVE

400ml d'aigua mineral ben freda

10 tomàquets cirerols

Pas 1

Netejar bé tots els ingredients.

Pas 2

Tallar el cogombre, la poma i l'api a trossos grans, d'uns 3cm aproximadament.

Pas 3

Posar tots els ingredients (excepte els tomàquets cirera i algun tall de cogombre) al robot de cuina, liquidadora o batedora, per a triturar-los conjuntament fins obtenir una textura líquida.

Pas 4

Tallar els tomàquets per la meitat o a quarts i els trossos de cogombre que hagi separat, i usa'ls per a decorar la presentació.

Pas 5

Gaudeix-lo ben fred.

Hummus amb forma de gelat i salsa de pebrot



Olga Brunner López
CAT001517



@olbrunn



@olgabrunner



@olgabrunner



Hummus amb forma de gelat i salsa de pebrot

Ingredients per a 4 persones

500g cigrons bullits	2 c.s. de suc de llimona
2 pebrots vermells grans	(acabat d'esprémer)
1 alvocat mitjà	1 cullera sopera d'OOVE
(150g sense pell ni pinyol aprox.)	/ Un polsim de sal marina
1 c.s. de festucs mòlts	/ Pebre vermell dolç i comí al gust
(per la decoració)	1 gra d'all opcional

Pas 1

Escalivar els pebrots durant 40 minuts al forn (180°C).

Pas 2

Mentrestant obre l'alvocat pel mig horitzontalment i treu el pinyol i ja el pots buidar amb una cullera, tot introduint-lo dins una batedora.

Pas 3

Perquè no s'oxidi, tot seguit afegeix el suc de la llimona i la resta d'ingredients: cigrons bullits, oli oliva, sal, espècies (podries posar 1 cullera de moca rasa de cada tipus). Opcional ficar all (veure recomanacions)

Pas 4

Triturar a màxima potencia fins que quedi una textura fina. Si ho fas amb una batedora de braç, cal tenir una mica més de paciència. Després pots colar-ho per a que la textura sigui més fina.

Pas 5

Llavors ja pots triturar fins a obtenir una massa homogènia. Si costa de triturar pots afegir alguna cullerada d'aigua mineral.

Pas 6

A continuació peles els pebrots escalivats i ja refredats i també els tritures.

Pas 7

Amb un utensili de fer boles de gelat, l'untes per dins amb OOVE i fas una bola amb l'hummus i el serveixes en un bol. Després agafes 1 cullerada sopera de puré de pebrot i disposes per damunt i empolvorar els festucs i un puntet de sal a dalt de tot o pots deixar el puré de pebrot al fons.



Si li poses all, et recomano que el blanquegis perquè no sigui tan fort de gust posant-lo dins d'una olla amb aigua freda i quan estigui a punt d'arrencar el bull, treure'l, partir per la meitat, treure el grill, i ja el pots afegir a la barreja.

Hummus de remolatxa



Esther Carmona Álvarez
CAT001493



@esther_carmona_dn



Hummus de remolatxa

Ingredients per a 4 persones

1 pot de 400g de cigrons cuits
1 remolatxa bullida
/ Suc d'una llimona
1 gra d'all
1 cullerada sopera de tahina

60ml d'OOVE
1 c.p. es de sal
/Aigua (opcional)

Pas 1

Rentar bé els cigrons.

Pas 2

Tallar la remolatxa i el gra d'all a trossets.

Pas 3

Col·locar-ho tot en un recipient.

Pas 4

Afegir el suc de llimona, la tahina, l'OOVE i la sal (i l'aigua si fes falta).

Pas 5

Triturar i servir en un bol acompanyat de bastonets de pa i/o crudités de pastanaga, pebrot vermell, cogombre o endívies.



Si queda molt espès podem millorar la textura amb una mica d'aigua.

L'hummmus més fàcil per l'estiu més esperat



Sílvia Gutiérrez Marín
CAT000636



@silviadiets



Silviadiets
DIETISTA - NUTRICIONISTA

L'hummus més fàcil per l'estiu més esperat

Ingredients per a 2 persones

1 pot de cigrons
1 gra d'all
/ Suc de mitja llimona
/ Un rajolí d'oli d'oliva, un rajolí d'aigua
1 cullerada de postres de pasta de sèsam o tahini

/ Una mica de sal
/ Una mica de pebre vermell dolç
2 pastanagues tallades en forma de bastonets

Pas 1

Triturar tots els ingredients excepte el pebre vermell dolç.

Pas 2

Servim en un bol i afegim una mica de pebre vermell dolç, un rajolí d'oli d'oliva verge extra i algun cigronet sencer per a decorar.

Mousse d'escalivada



Lidia Mateo Cabañes
CAT000353



dinut.nutricion



@dinut_nutricion



Mousse d'escalivada

Ingredients per a 4 persones

3 pebrots vermells
1 albergínia
1 ceba
3 ous

½ got de llet
/OOVE
/ Per acompanyar: anxoves, olives
negres, torrades, ou dur, etc.

Pas 1

Netejar les hortalisses i les escalivar-les al forn amb la pell a temperatura alta.

Pas 2

Quan ja estan cuites i fredes, pelar les hortalisses i retirar les llavors.

Pas 3

Triturar les hortalisses, juntament amb els ous, la llet i un rajolí d'OOVE

Pas 4

Cuinar-ho al bany maria durant uns 30 minuts.



Un cop es refredi, ja es pot degustar acompanyat d'unes anxoves, ou dur, olives negres o torrades.

Patates “fregides” lleugeres



Carla Edo Pugès
CAT001778



@carlanutrifi
@dietistas.metodos

Patates fregides “lleugeres”

Ingredients per a 4 persones

4 patates mitjanes

/ Espècies: all en pols, ceba en pols, julivert, pebre, picant.

/ OOVE en esprai (o utilitzar un pinzell).

Pas 1

Preescalfar forn a 180°C.

Pas 2

Pelar les patates i trossejar-les a tires.

Pas 3

Deixar-les en remull amb aigua freda durant 10-15 minuts per eliminar l'excés de midó.

Pas 4

Escórrer bé i amb el paper de cuina assecar-les bé.

Pas 5

Col·locar les patates separades entre si sobre d'una safata de forn amb paper sulfuritzat i ruixar amb oli d'oliva d'esprai. En cas que no en tinguis també es pot utilitzar un pinzell i pinzellar-les amb l'OOVE.

Pas 6

Amanir amb espècies al gust: all, julivert, pebre negre, pebre vermell, etc.

Pas 7

Deixar les patates al forn durant 10-15 minuts fins que les vegis daurades.

Tzatziki



Jaime Giménez Sánchez
CAT000543



Jaime Gimenez



@gimenez.jaime



Tzatziki

Ingredients per a 4 persones

1 cogombre / Un grapat de fulles de Menta fresca
1 iogurt natural tipus grec / Pebre i sal al gust
1 all
1 c.s. OOVE

Pas 1

Es tritura el cogombre i es barreja amb el iogurt.

Pas 2

Es piquen les fulles de menta ben petites.

Pas 3

L'all es tritura amb un xafa-alls o amb morter.

Pas 4

S'afegeix a la barreja juntament amb l'oli d'oliva verge extra, pebre i sal.



Deliciós per a dipejar amb bastonets de pastanaga o de pebrot vermell o altres vegetals. També es pot utilitzar com a salsa per amanides o pasta.



2

Per començar

Amanida d'espàrrecs i pebrots



Adhara Giner Molina
CAT000112



@adharaginer



@adharanutri



Amanida d'espàrrecs i pebrots

Ingredients per a 4 persones

1 pebrot vermell gran
1 pebrot verd gran
1 ceba tendra petita
16-20 espàrrecs blancs grossos en conserva

4 c.p d'OVVE
2 c.p de vinagre de Xerès
/Un polsim de sal iodada
/Un polsim de pebre negre mòlt
2 ous

Pas 1

Fer bullir els dos ous durant 10 minuts.

Pas 2

Rentar i tallar a daus molt petits el pebrot vermell, el pebrot verd i la ceba tendra. Reservar a la nevera.

Pas 3

Pelar els ous bullits i deixar-los refredar.

Pas 4

En un recipient mesclar l'oli d'oliva, el vinagre de Xerès i els polsims de sal i pebre negre mòlt. Deixar la vinagreta a temperatura ambient.

Pas 5

Escórrer els espàrrecs, i disposar-los en el plat. Es pot deixar una mica de suc de la conserva si agrada.

Pas 6

Afegir la verdura tallada a daus damunt dels espàrrecs i amanir el plat amb la vinagreta.

Pas 7

Finalment ratllar els ous bullits, mig ou per damunt de cada plat.



L'addició de l'ou és optativa. En comptes de ceba tendra també queda molt bé l'all tendre.

Amanida de favetes



Roger Vilageliu Lahoz
CAT000800

Amanida de favetes

Ingredients per a 4 persones

1 paquet de brots tendres / Mostassa en gra
500g de favetes congelades / OOVE
150g de tomàquet de Montserrat, Cor de / Vinagre de Mòdena
bou o tomàquet xerri de pera / Menta fresca
50g d'encenalls o daus de pernil ibèric

Pas 1

Confito les favetes en una cassola amb OOVE i unes fulles de menta, a foc molt suau, i un cop cuites deixa-les refredar.

Pas 2

Neteja i talla a daus els tomàquets i barreja'ls amb els brots tendres, les favetes fredes colades, els encenalls de pernil i unes fulles de menta picades, i reserva a la nevera fins el moment de servir.

Pas 3

Per la vinagreta emulsiona una cullerada de postres de mostassa amb 3-4 cullerades soperes d'OOVE i una cullerada de cafè de vinagre de Mòdena (no ho salarem ja que la mostassa ja porta sal i el pernil també).

Pas 4

Serveix l'amanida ben freda i amaneix en el moment de servir.

Amanida hazwaiana



Silvia Zaragoza Abad
CAT000400



@silviaznutri



@SilviaZnutri

Amanida hawaiana

Ingredients per a 4 persones

160g de canonges
500g de gambes
(es poden substituir per tofu fumat)
280g d'arròs integral cru

8 rodanxes de pinya
/ Un grapat de llavors de sèsam torrat
30ml d'OOVE
/ Sal i pebre

Pas 1

Primer de tot, posar a bullir l'aigua per a coure l'arròs. Quan arrenqui el bull, afegir l'arròs i deixar-lo 20 minuts. Tot seguit, escórrer i reservar-lo fins que es refredi.

Pas 2

Mentrestant, coure les gambes durant 7 minuts. Si utilitzes tofu, escórrer l'aigua, cobrir amb un paper de cuina o un drap i estrènyer-lo fort. Després tallar-lo a daus.

Pas 3

A continuació, tallar la pinya a daus.

Pas 4

Muntar el plat col·locant els canonges al fons i la resta d'ingredients uns al costat dels altres sense barrejar-los.

Pas 5

Finalment, afegir el sèsam sobre la pinya i amanir-ho amb sal, OOVE i pebre.

Canelons de carabassó farcits de cigrons



Ingrid Gòdia Peiró
CAT000894



Ingrid Gòdia. Dietista.Nutricionista



@ingrid_godiadn

Ingrid
GODIA
DIETISTA
NUTRICIONISTA

Canelons de carabassó farcits de cigrons

2 carabassons mitjans
200g de cigrons cuits
1 poma verda
200g de mató
/ Arrel de gingebre ratllat

2 cullerades soperes d'oli
d'oliva verge extra
/ Pessic de sal
/ Pebre al gust

Pas 1

Deixar la nit anterior els cigrons en remull.

Pas 2

Bullir els cigrons fins que estiguin cuits. En cas d'utilitzar cigrons en conserva, netejar-los amb abundant aigua amb un colador. Quan aquests ja estiguin cuits, aixafar-los amb una forquilla, també els podem triturar, la textura quedarà més semblant a l'hummus.

Pas 3

Netejar i assecar els carabassons. Amb una mandolina tallar tires fines longitudinals i deixar-les reposar sobre paper absorbent. Seguidament tallar la poma en làmines o daus petits.

Pas 4

A la mescla realitzada anteriorment dels cigrons, afegir-hi la poma i el mató. Barrejar fins que quedi tot homogeni, afegir la sal i el pebre al gust.

Pas 5

Ratllar una mica d'arrel de gingebre sobre la barreja realitzada anteriorment i tornar a barrejar (recorda que el gingebre té un gust especial, tastar fins que tingui el punt just pel teu gust).

Pas 6

Finalment farem les tires de carabassó amb aquesta massa i les enrotllarem sobre si mateixes.



En cas de no consumir mató, podem canviar-lo per formatge vegà o tofu esqueixat.

Carbassó farcit



Mireia Garcia Melendo
CAT000394



@mireia.dietistanutricionista

Carbassó farcit

Ingredients per a 4 persones

4 carbassons rodons	200g de gambes cuites pelades
1 ceba mitjana	2 c.s. d'OOVE
½ safata de xampinyons	Sal
240g d'arròs basmati o integral	Pebre

Pas 1

Netejar els carbassons, tallar la part superior i reservar.

Pas 2

Buidar amb una cullera l'interior dels carbassons i reservar.

Pas 3

Salpebrar els carbassons i cuinar-los 4-5 minuts al microones a 800W.

Pas 4

Bullir l'arròs segons indiqui el fabricant.

Pas 5

En una cassola, afegir una mica d'OOVE i cuinar la ceba a foc lent.

Pas 6

Afegir les gambes i saltejar-les.

Pas 7

Incorporar el carbassó, que hem buidat prèviament, els xampinyons, salpebrar i cuinar-ho tot junt.

Pas 8

Farcir els carbassons amb la barreja anterior i servir.

*Cards en salsa verda amb cloïsses
i llagostins de Sant Carles
de la ràpita*



Leonor Miralles Liñán
CAT000782



Cards en salsa verda amb cloïsses i llagostins de sant carles de la ràpita

Ingredients per a 4 persones

1 ceba petita tallada petita (brunoise)	150g de cloïsses
2 grans d'all tallats petits (brunoise)	/OOVE
/ Julivert	150ml vi blanc
600g de cards silvestres, congelats o frescos (tallar a trossos les penques)	1 c.s. farina de blat de moro (Maizena)
200g de llagostins (comença la temporada del llagostí de Sant Carles de la Ràpita)	

Pas 1

Fer un fumet o brou de peix de 20 minuts amb espines o bé aprofitar els caps dels llagostins fent-los bullir amb el caldo d'obrir les cloïsses i de bullir els cards.

Pas 2

Pelar i netejar bé els cards i coure 20-30 minuts les penques dels cards congelats o 40-45 minuts si són silvestres.

Pas 3

Cuinar les cloïsses al vapor a foc mig el temps necessari perquè s'obrin.

Pas 4

En una cassola poc fonda ofegar la ceba, l'all i el julivert amb OOVE fins que quedi la ceba transparent.

Pas 5

Afegir el vi blanc i deixar evaporar l'alcohol 2 minuts.

Pas 6

Afegir la cullerada sopera de farina de blat de moro dissolta en un got d'aigua freda i 2 gots de caldo de peix o el caldo d'obrir les cloïsses. Lligar una mica la salsa. Afegir els cards, les cloïsses i les cues dels llagostins pelats.

Pas 7

Cuinar tot junt 2-3 minuts; el temps just perquè les cues de llagostí canviïn de color i servir.



Per complementar el plat, es pot afegir arròs bullit (40g en cru per persona).

Carpaccio de cogombre amb tomàquet sec i pesto d'alfàbrega



Sílvia Vendrell Pascal
CAT000746



Sílvia Vendrell Dietista-Nutricionista



@svpascal



@silivavendrell



Carpaccio de cogombre amb tomàquet sec i pesto d'alfàbrega

Ingredients per a 4 persones

Per al carpaccio

2 cogombres
50-60g de tomàquet sec en conserva
d'oli
1 grapat de germinats d'alfals

Per a la salsa de pesto

20-25g d'alfàbrega fresca
25g de formatge parmesà
15-20g de pinyons (OPCIONAL: Afegir
2-3 nous, li dóna un toc interessant)
1 all
50ml d'OOVE (més o menys en funció
de la textura que vulguem obtenir)
1 c.s. de suc de llimona

Pas 1

Rentar els cogombres i laminar el més fi possible (si teniu una mandolina, és molt ràpid i còmode) i col·locar sobre el plat.

Pas 2

Seguidament tallar a trossets petits el tomàquet sec i posar-los sobre el cogombre, per finalment posar un parell de cullerades de la nostra salsa i decorar amb els germinats.

Pas 3

Posar tots els ingredients nets dins el pot de la batedora i triturar fins obtenir la mescla homogènia. Si la volem més líquida afegir més OOVE. Es guarda bé uns quants dies a la nevera.



Si a algú no li agrada el cogombre, es pot fer perfectament amb carbassó laminat.

Per vegans, la salsa pot fer-se perfectament sense el formatge parmesà, els fruits secs i l'all ja li donen prou sabor.

Per persones al·lèrgiques als fruits secs, eliminaríem els fruits secs de la salsa i, ara sí, li posaríem el parmesà.

Ceviche d'escopinyes



Naila Martínez Olmedo
CAT000919



@my_nutritionist



Ceviche d'escopinyes

Ingredients per a 2 persones

1 pebrot verd
1 ceba tendra
½ alvocat
10 tomàquets cirerols
1 llauna d'escopinyes

2 c.s. d'OOVE
1 polsim de sal iodada
1 polsim de pebre negre
/ Vinagre de vi

Pas 1

Rentar i tallar el pebrot, la ceba tendra, l'alvocat i els cirerols a daus i barrejar-ho en un bol.

Pas 2

Obrir la llauna d'escopinyes, retirar el líquid de l'envàs i afegir les escopinyes al bol.

Pas 3

Amanir amb la sal, el pebre, l'OOVE i el vinagre. Fàcil, ràpid i fresc!

Coques de bròquil o base de pizza



Rosa Albaladejo Perales
CAT000469



Coques de bròquil o base de pizza

800g bròquil
1 ou

100g de formatge tipus mozzarella
/ Un pessic de sal

Pas 1

Bullir el bròquil, una vegada cuit prou per poder aixafar bé amb una forquilla, escórrer l'aigua. Afegir al bròquil, l'ou i el formatge i barrejar tot fins que hi hagi una sola massa i afegir la sal.

Pas 2

En una safata de forn amb paper vegetal, es fan formes de menys d'un dit de gruix (perquè sigui cruixent) coure a 200°C uns 25-30 minuts.



Aquestes coques de primer plat es poden servir com una ració de verdures per a adults i nens, acompanyats d'una truita o un peix amb un parell de llesques de pa i tenim un plat únic. Una altra opció és utilitzar-la com a base de pizza de segon plat.

Crema de lleties vermelles



Montserrat Pallarès March
CAT000897



@montsepm_dn

Crema de lleties vermelles

Ingredients per a 4 persones

400g de lleties vermelles	/ Pebre negre mòlt
5 tasses d'aigua o brou de verdures	/ Cúrcuma mòlta
2 cebes	/ Sal
4 pastanagues	/ OOVE
2 dents d'all	/ Llavors de chia
1 fulla de llorer	/ Llavors de carbassa
/ Comí mòlt	

Pas 1

Tallar les verdures a daus.

Pas 2

Saltejar la ceba amb una mica d'OOVE i, quan la ceba estigui translúcida, afegir la resta de verdures, el llorer, el comí, el pebre, la cúrcuma i la sal.

Pas 3

Incorporar-hi les lleties rentades i cobrir-les amb aigua o brou de verdures.

Pas 4

Portar-ho a ebullició a foc suau fins que les lleties estiguin toves, aproximadament 30 minuts.

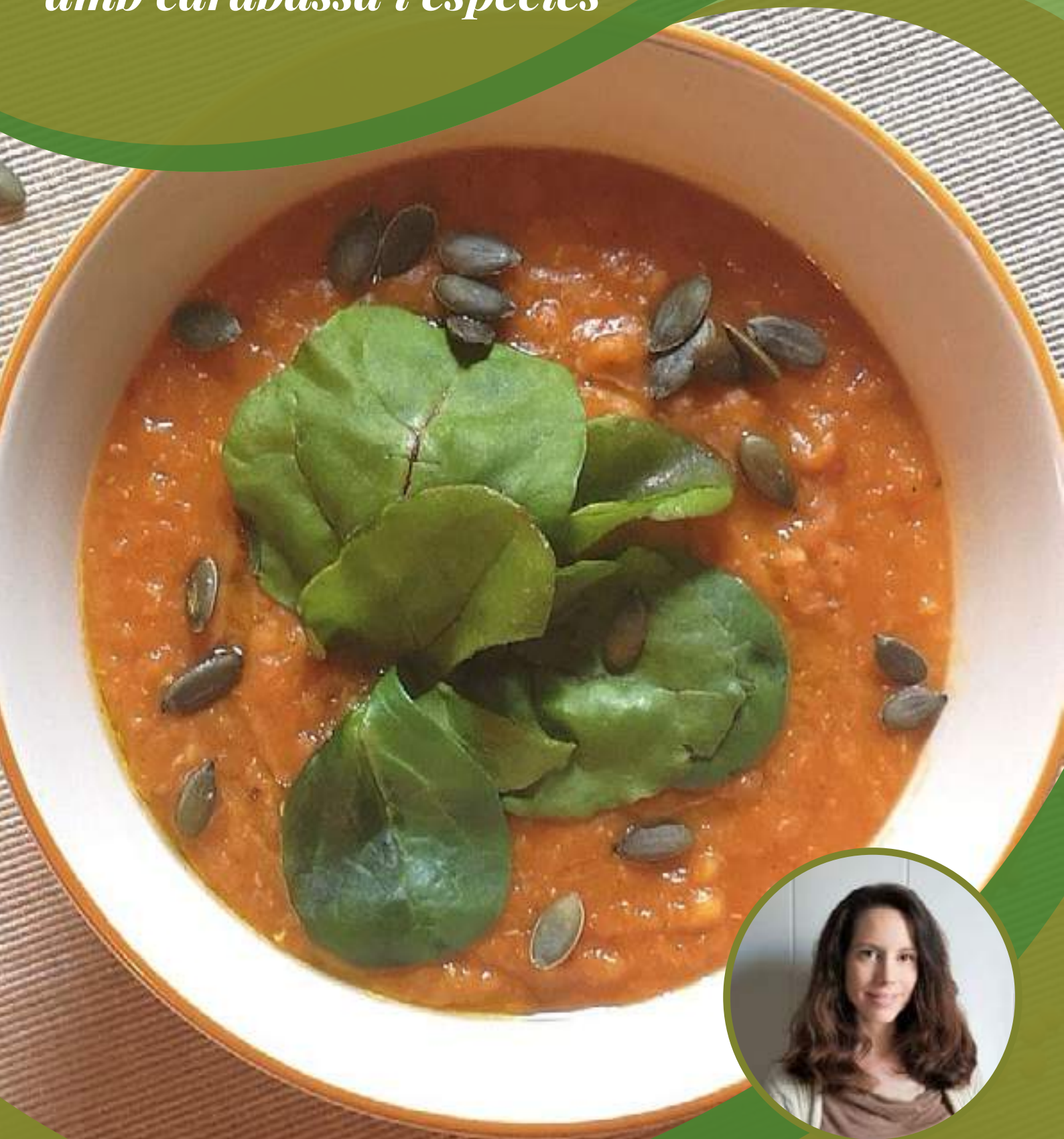
Pas 5

Un cop estiguin cuites, passar-les per la batedora fins a obtenir una crema.

Pas 6

Servir en bols i afegir per sobre les llavors de chia i de carbassa i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

Crema de lleties vermelles amb carabassa i espècies



Ada Romani Anthony
CAT 001661



@adaromani



Ada Romani
DIECISTA NUTRICIONISTA

Crema de llenties vermelles amb carabassa i espècies

Ingredients per a 4 persones

250g de llenties vermelles
 300g de ceba
 300g de carabassa
 300g de tomàquet triturat o ratllat (sense llavors)
 2 grans d'all (opcional)
 1 litre de brou de verdures

4 c.s. d'OOVE
 1 c.p. de garam masala (o mitja cullerada de postres de canyella i l'altra mitja de cúrcuma)
 1 c.p. de comí mòlt
 / Sal al gust

Pas 1

Talla l'all i la ceba a trossos ben petits i cou-los en una cassola amb l'oli a foc baix, durant 10-15 minuts o fins que la ceba sigui tova.

Pas 2

Pela la carabassa i talla-la a daus.

Pas 3

Quan la ceba sigui tova, afegeix la carabassa i les espècies a la cassola, i remena durant 2-3 minuts. Afegeix el tomàquet triturat o ratllat i el brou i apuja el foc.

Pas 4

Renta les llenties en un colador de malla fina, i incorpora-les a la cassola. Deixa-ho coure a foc baix durant 20 minuts o fins que les llenties i la carabassa s'hagin cuit i desfet. Tasta-ho i, opcionalment, afegeix un polsim de sal.

Pas 5

Pots triturar-ho per aconseguir una textura més fina i homogènia, o servir-ho sense passar per la batedora. Serveix la crema de llenties tèbia o freda, amb unes fulles verdes a sobre i llavors de carabassa per a un toc cruixent.



Les llenties vermelles són llenties pelades i partides. Per tant, es couen més ràpidament que les convencionals però aporten menys quantitat de fibra. Són una opció a considerar per a totes les persones a qui el llegum els causa molèsties.

*Crema de pastanaga
refrescant*



Isabel Cots Seignot
CAT000263

Crema de pastanaga refrescant

Ingredients per a 4 persones

1kg de pastanaga
1l d'aigua amb gas
1 ceba gran

/ OOVE
½ got de llet semidescremada

Pas 1

Fregir en una cassola la ceba i tota la pastanaga pelada i tallada en una mica d'OOVE (poca estona).

Pas 2

Afegir l'aigua amb gas i deixar bullir fins que s'acabi de fer la pastanaga.

Pas 3

Afegir el mig got de llet semidescremada i triturar fins que quedi cremós i homogeni.

Pas 4

Deixar refredar i posar en fred a la nevera.

Pas 5

Quan ja estigui a més baixa temperatura, ja es pot servir com a primer plat o entrant.

Crema freda d'alvocat i cogombre



Mercè Porret Balañá
CAT000497



@merceporret

Mercè Porret

dieta - salut - vida

Crema freda d'alvocat i cogombre

Ingredients per a 4 persones

2 alvocats
2 cogombres
2 iogurts naturals
Suc d'una llimona

300ml d'aigua
/ Unes branquetes de julivert
/ Un raig de oli d'oliva verge extra
/ Sal iodada i pebre

Pas 1

Posar tots els ingredients dintre de la batedora o processador d'aliments i triturar.

Pas 2

Preparar amb temps per deixar-lo refredar a la nevera.

Pas 3

Servir ben fred, amb o sense glaçons.

*Espaguetis saltejats
amb verduretes*



Núria Martínez Boza
CAT000783

Espaguetis saltejats amb verduretes

Ingredients per a 4 persones

280-300g d'espaguetis (pes en sec)	200g de xampinyons
1 carabassó gran	1 pebrot verd
1 albergínia	/ 2 c.s. d'OOVE
1 ceba dolça	/ Sal
2 manats d'espàrrecs verds	/ Pebre

Pas 1

Bullir la pasta al punt de cocció desitjat (7 minuts al punt, 11 minuts cuita).

Pas 2

Tallar les verdures a daus petits i saltejar uns 10 minuts.

Pas 3

Incorporar la pasta a les verdures i barrejar bé durant uns 5 minuts.

Pas 4

Salpebrar i servir calent.

Fals cuscús de coliflor



Laura Herrero Ciurans
CAT001514



@laura.ciurans



@laura.ciurans



Fals cuscús de coliflor

Ingredients per a 4 persones

1 coliflor mitjana
2 pastanagues
1 carbassó
1 ceba tendra
1 grapat de pipes de gira-sol pelades sense sal

2 cullerades de panses
/ OOVE (oli d'oliva verge extra)
/ Sal
/ Pebre negre

Pas 1

Separa la coliflor en rams petits, renta'ls i asseca bé. Tritura la coliflor fins aconseguir els granets de la mida desitjada i reserva.

Pas 2

Neteja la ceba i pica-la. Pela les pastanagues i talla-les en daus petits. Renta i talla també el carabassó a daus.

Pas 3

Escalfa una mica d'oli en una paella, afegeix la ceba tendra i sofregeix durant 5 minuts o fins que estigui tendra.

Pas 4

Afegeix la pastanaga, ofega uns minuts i afegeix el carabassó i les panses. Cou tot junt durant 3-4 minuts més.

Pas 5

Afegeix la coliflor, salpebrar i salteja remonent durant 2 minuts.

Pas 6

Per últim, afegeix les pipes de gira-sol i salteja uns 2 minuts més aproximadament.

Fals risotto d'arròs integral i crema de carbassa



Mireia Gámez Redondo
CAT001748



@mireiagameznutricionist

Fals risotto d'arròs integral i crema de carabassa

Ingredients per a 4 persones

8 grapats d'arròs integral
2 manolls d'espàrrecs bladers
2 grans d'all
1 porro
250g de carabassa tipus cacauet

2 pastanagues
1 ceba de Figueres
6 c.s. d'OOVE
2 c.s. de pipes de carabassa pelades
/ Una mica de sal

Pas 1

Bullim l'arròs integral, 20 minuts aproximadament.

Pas 2

En una paella posem 2 c.s. d'OOVE i afegim els espàrrecs i el porro a talls petits i els alls laminats. Una mica de sal. A foc lent i amb tapa. 15 minuts aproximadament.

Pas 3

Quan l'arròs estigui enllestit, ho afegim a la paella amb les verdures.

Pas 4

Per altra banda, per fer la crema de carabassa, posarem en una olla la resta d'OOVE, la carabassa, les pastanagues i la ceba, tot pelat, a trossos grans, a foc lent i amb la tapa, sense aigua. Un cop fet, triturar.

Pas 5

Per fer el muntatge, afegim 8 c.s. de crema de carabassa a l'arròs i decorem amb les pipes de carabassa. I a gaudir!

Milfulls de remolatxa



Rosa Bayerri Rosa
CAT000288



organic.amposta



@rosa_baye



Milfulls de remolatxa

Ingredients per a 4 persones

200g de tomàquet d'amanida madur	/ Ruca
150g de remolatxa crua	/ Germinats
1 ceba grossa	/ Sèsam
8 raves	/ OOVE
200g de mozzarella	

Pas 1

Netejar i pelar la remolatxa i la ceba. Netejar el tomàquet i els raves.

Pas 2

Tallar amb la mandolina la remolatxa a làmines fines, del mateix gruix la ceba i els raves. Tallar amb la mandolina el tomàquet una mica més gruixut que la remolatxa, per mantenir la consistència.

Pas 3

Tallar la mozzarella a rodanxes

Pas 4

Muntar el plat. A la base posar una mica de ruca i disposar les verdures i la mozzarella a capes intercalades. Al damunt de tot posar els germinats. Afegir una cullerada de sèsam torrat i amanir amb OOVE.

Mousse de bacallà amb olives i pipes de girasol



Anna Companys Soldevila
CAT001258

Mousse de bacallà amb olives i pipes de gira-sol

Ingredients per a 4 persones

400g bacallà fresc o congelat
30g farina
150g ceba

250g llet sencera
12 olives negres
15g pipes pelades

Pas 1

Coure el bacallà amb la ceba trossejada, al microones durant 4 minuts, tapat hermètic.

Pas 2

Esmicar el bacallà amb la ceba en un cassó i afegir la farina, remenant amb una cullera de fusta

Pas 3

Afegir la llet i seguir remenant, com si féssim una beixamel. Podem afegir una mica de nou moscada i conyac per aromatitzar.

Pas 4

Aconseguir una consistència espessa, que cal triturar i repartir en gots o altres utensilis transparents. Reservar a la nevera.

Pas 5

Per donar color, afegir 3 olives farcides sense pinyol negres i un grapat de pipes per sobre. També hi podem posar uns crostons de pa torrat.

Pastís d'espínacs mediterrani



Alicia Molina López
CAT000168



@aliciamolinanutricionista



Pastís d'espínacs mediterrani

300g d'espínacs crus
250g de bolets variats (xampinyons,
gírgoles, shitake, etc.)
100g de tomàquets cirerols
3 ous

15g pinyons
150ml llet semi (o beguda vegetal)
/ Una mica sal
/ Una mica d'orenga
20g d'oli d'oliva verge extra

Pas 1

Saltejar els bolets amb OOVE.

Pas 2

Afegir els espínacs i cuinar amb els bolets.

Pas 3

Batre els ous en un bol i afegir la llet.

Pas 4

Quan els espínacs estiguin cuits afegir, juntament amb els bolets, al bol amb els ous i barrejar.

Pas 5

Incorporar una mica de sal i orenga i barrejar.

Pas 6

Col·locar en un recipient apte per forn.

Pas 7

Decorar amb els tomàquets cirerols i els pinyons.

Pas 8

Introduir al forn a 180°C durant 25-30 minuts.

Pas 9

Deixar refredar.



Vegans: substituir els ous per farina de cigró i aigua.

Canviar la llet per beguda vegetal.

Intolerants a la lactosa: substituir la llet per beguda vegetal.

Al·lèrgia a l'ou: substituir els ous per farina de cigró i aigua.

Pastís de verdures



Núria Duran Martí
CAT000833

Pastís de verdures

Ingredients per a 4 persones

2-3 pastanagues	100ml de llet o 2 cullerades de formatge tipus cremós
1 carabassó gran	/ OOVE
2 porros	/ Llevat en pols
1 ceba	/ Sal
40-50g de farina blanca o integral	/ Pebre negre, nou moscada, alfàbrega, etc.
2-3 ous mitjans	

Pas 1

Pelar els porros i la ceba i tallar-los fins i a trossos.

Pas 2

Rentar el carabassó i el tallar-lo a rodanxes fines. Fer igual per a la pastanaga, tallada fina o ratllada.

Pas 3

Posar les verdures en una paella amb una mica de sal i deixar-les que es vagin coent.

Pas 4

Mentrestant, batre els ous en un bol gran, afegir la farina (jo la poso perquè el pastís tingui més consistència però pot ser opcional), la llet o formatge, una mica de sal, pebre, nou moscada i barrejar-ho bé.

Pas 5

Quan les verdures estiguin cuites, traspasar-les al bol i barrejar-ho bé. Després abocar la barreja en un motlle allargat, tipus plum cake. Si no és de silicona, caldrà engreixar amb una mica d'OOVE o mantega per evitar que s'enganxi.

Pas 6

Introduir-lo al forn pre-escalfat a 180° i deixar-lo uns 40-45 minuts amb l'escalfor només per baix.

Pas 7

Comprovar que el pastís està cuit punxant amb una brotxeta. Si aquesta surt neta és que ja està llest.

Pas 8

Finalment, per donar-li color, podem encendre la banda superior del forn uns 3-4 min.



Aquest pastís també el pots fer amb altres verdures. Per exemple: amb carabassa, porro i ceba.

Puré de pastanaga



Cristina Sánchez Reyes
CAT000172

Puré de pastanaga

Ingredients per a 4 persones

500g pastanaga
1 ceba gran
2 patates
1 llauna de tomàquet natural en conserva

1 c.s. d'OOVE
600ml aigua
1 gra d'all

Pas 1

Prepararem totes les hortalisses i la patata (pelar i rentar pastanaga, patata, all i ceba).

Pas 2

En una cassola afegim una cullerada sopera d'OOVE i sofregim lleugerament l'all .

Pas 3

Ràpidament afegim la resta d'ingredients i cobrim amb la quantitat assignada d'aigua

Pas 4

Posem a foc alt fins a portar a ebullició i deixem uns 20-25 minuts.

Pas 5

Passat aquest el temps, amb una batedora, triturar fins a obtenir un puré homogeni.

Pas 6

Rectifiquem de sal al gust, amb un parell de cullerades petites acostuma a ser suficient.



El puré es pot servir calent o menjar-lo fred.

Salmorejo cordovès



Cristina Mir Balagueró
CAT000703



Salmorejo cordovès

Ingredients per a 4 persones

1kg de tomàquets madurs
200g de pa sec
150ml d'OOVE

1 o 2 grans d'all
/ Sal

Pas 1

Netejar els tomàquets i triturar-los amb pell i tot.

Pas 2

Passar els tomàquets per un colador perquè el plat quedi sense llavors ni pell.

Pas 3

Posar el pa en un bol. Afegir a continuació el tomàquet. Deixar que el tomàquet impregni el pa durant 10 minuts.

Pas 4

Afegir l'all i la sal.

Pas 5

Triturar bé tot junt amb la batedora.

Pas 6

Afegit l'OOVE i tornar a triturar fins que quedi una textura suau i espessa.



Les llavors i la pell que han sobrat es poden guardar en un bol i utilitzar-les en un altre plat, a sobre del pa o com a sofregit.

Sopa de meló



Laura Martí Masferrer
CAT000236



Martimasferrerdietistes



@Martimasferrerdietistes

Sopa de meló

Ingredients per a 4 persones

1 meló al punt
2 iogurts amb gust de llimona
4 làmines de pernil ibèric

4 branques de menta
/ Opcional un polsim de pebre

Pas 1

Obrim el meló, traiem les llavors i el tallem a daus.

Pas 2

Triturem els daus de meló amb la batedora amb els dos iogurts i 4 fulles de menta, opcional afegir un polsim de menta.

Pas 3

Ho posem en copes a la nevera, ideal entre 2 i 4 hores.

Pas 4

Servim amb una làmina de pernil ibèric enrotllada en un escuradents o bé amb encenalls de pernil i unes fulles de menta.

Tabulé amb festucs



Alba Crespo Requena
CAT000579



@estimat.cuinat

ALBA CRESPO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NOM COL·LEGIADA C/1000579

Tabulé amb festucs

Ingredients per a 4 persones

200g de cuscús
3 o 4 tomàquets tipus pera
1 pebrot verd
1/2 pebrot vermell mitjà
1/2 cogombre mitjà
20 olives
150g de festucs sense sal

/ El suc de 2 llimones (uns 130 ml.
aproximadament)
8 fulles de menta fresca
4 c.s. d'OOVE
/ Un pessic de sal (opcional)
/ Pebre negre (opcional)

Pas 1

En un bol gran, ratllem tres tomàquets pera tallant-los per la meitat. Podem ratllar també la pell o refusar-la. Hi afegim el suc de llimona, dues cullerades l'OOVE i ho barregem bé. També seria el moment d'afegir-hi el pessic de sal, si en volem fer servir.

Pas 2

A continuació afegim el cuscús i ho remenem uns minuts amb una cullera fins que aquest quedi ben impregnat amb la barreja.

Pas 3

Mentrestant tallem el cogombre, l'altre tomàquet, el pebrot verd i el vermell a dauets petits i ho afegim al bol, tornem a barrejar i tapem. Podríem canviar els ingredients proposats o afegir-hi, a més alguna fruita com per exemple uns trossets de meló.

Pas 4

Deixem reposar durant 1 hora, durant aquest temps el cuscús s'està "cuinant" així que no ens caldrà encendre els fogons! Es pot deixar a temperatura ambient o en refrigeració així serà més fresquet a l'hora de menjar. Seguidament li donarem unes voltes al cuscús per tal que quedi més solt.

Pas 5

A l'hora de servir podem treure el pinyol d'algunes olives i fer-les a trossets o bé posar-les senceres, pelem un grapat de festucs per persona (preferiblement sense sal) i els col·loquem sobre l'amanida, just abans de menjar picarem la menta i la repartirem juntament amb un raig d'OOVE i un toc de pebre.

Tomàquets de montserrat farcits amb oli de menta



Blanca Esteve Esparrica
CAT000276



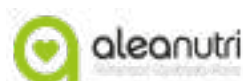
aleanutri



@blanca_aleanutri



aleanutri



Tomàquets de montserrat farcits amb oli de menta

Ingredients per a 4 persones

4 tomàquets de Montserrat
60g arròs integral
12 olives verdes
2 fulles d'enciam
8 nous picades

1 ou
/ Rajolí vinagre
/ OOVE (es podria fer amb oli de
gira-sol per un gust més suau).
/ Fulles de menta.

Pas 1

Tallar la part de d'alt del tomàquet fent un barret.

Pas 2

Buidar el tomàquet del seu interior i tallar la seva part carnosa a trossets petits per posar-la en el seu farcit.

Pas 3

Bullir l'arròs integral amb una mica de sal. Escórrer-lo i refredar.

Pas 4

Tallar a trossets petits les fulles d'enciam, les olives i les nous.

Pas 5

Fer la maionesa casolana.

En el got de la batedora afegir 1 ou, un rajolí de vinagre, un xic de sal i una mica d'OOVE. Començar a triturar amb el robot i, sense parar el triturat, ves afegint progressivament l'OOVE tot lligant els ingredients fins obtenir la textura maionesa.

Pas 6

Barrejar tots els ingredients amb la maionesa: la part carnosa del tomàquet, l'arròs, l'enciam, les olives i les nous.

Pas 7

Farcir els tomàquets amb la barreja i tapar-los amb els seus barrets.

Pas 8

Decorar amb oli de menta i fulles de menta.

Oli de menta: tritura unes fulles de menta amb OOVE (opcional afegir una mica d'all).



3

Plats forts

*Bacallà esqueixat amb
salsa d'ametlles
"variant de romesco"*



Rosa Baró Vilà
CAT000066



@rosabarodiet



@rosabarodiet



@rosabarodiet



Bacallà esqueixat amb salsa d'ametlles “variant de romesco”

Ingredients plat

400g escarola
300-350g bacallà esqueixat
/ Pebrot vermell escalivat
(el sobrant de la salsa)
1 o 2 tomàquets grans,
el tipus segons temporada
/ Olives negres amb pinyol per decorar

Ingredients salsa d'ametlles

100g d'ametlles torrades sense pell
200ml d'aigua
100ml d'OOVE
30-50ml de vinagre de vi al gust
150g ceba tendra
100g de pebrot escalivat o del piquillo
3 alls petits un cru i 2 per fer cuits,
podem posar-ne menys segons el gust
1 llesca petita de pa torrat del dia anterior
2 c.s. pebre vermell dolç
/ Sal iodada al gust

Pas 1

En una paella a foc lent amb una mica d'OOVE afegir una ceba tendra picada i un parell d'alls. Quan està ben cuit afegir pebrot vermell escalivat o del piquillo.

Pas 2

Mentrestant en un got de batedora o processador d'aliments afegir les ametlles torrades, l'OOVE, l'aigua, el vinagre, l'all cru, el pa torrat, el pebre dolç i la sal tritular i reservar per afegir els ingredients cuits.

Pas 3

Picar tot junt amb la batedora i buscar una textura clara, si cal afegint aigua.

Pas 4

Tallar i rentar l'escarola i els tomàquets, desinfectar si cal.

Pas 5

Al plat col·locar primer l'escarola, el bacallà, el tomàquet, el pebrot, decorar amb la salsa i les olives.



Podem utilitzar la salsa per altres plats i és ideal si no agrada el tomàquet.

Broquetes d'hortalisses i gambes



Mercè Carbonell Badia
CAT000371



@mercecarbonell.dn



@mercecarbonell.dn



Broquetes d'hortalisses i gambes

Ingredients per a 4 persones

200g de cues de gamba
1 carbassó petit
1 pastanaga

½ pebrot vermell
3 c.s. d'OOVE
1 cullerada de cafè de cúrcuma en pols

Pas 1

Netegeu bé el carabassó, la pastanaga i el pebrot vermell. El carabassó el talleu a rodanxes i després a mitges llunes. El pebrot el podeu tallar a quadrets grans. Peleu la pastanaga i la feu a rodanxes.

Pas 2

Enrossiu les verdures en un paella amb una mica d'OOVE i les reserveu.

Pas 3

Coeu les gambes a la mateixa paella amb una mica d'OOVE i la cullerada de cúrcuma.

Pas 4

Deixeu refredari, per fer la broqueta, enfileu les hortalisses combinades amb les gambes.



Podeu escalfar abans de servir.

Calamar farcit de verduretes



Patricio Pérez Armijo
CAT001242



@perezarmijo_DN



@perezarmijo_DN

Calamar farcit de verduretes

Ingredients per a 4 persones

4 calamars	½ porro
1 ceba	½ albergínia
1 pastanaga	2 grans d'all
1 carbassó	/ Farigola
1 pebrot verd	/ Pebre negre
½ pebrot vermell	2 c.s. d'OOVE

Pas 1

Netegem els calamars i piquem els tentacles en trossos petits. Reservem.

Pas 2

Piquem la ceba i els alls en trossos petits, posem en una cassola i afegim l'OOVE, sofregim.

Pas 3

Piquem totes les verdures a daus petits i incorporar al sofregit anterior. Col·locar en ordre: la ceba i el porro, els pebrots, la pastanaga, el carbassó i l'albergínia. Incorporem la farigola a gust i cuinem a foc mitjà.

Pas 4

Ja sofregides poc a poc les verdures, afegim els tentacles per ofegar uns minuts. Condimentar amb herbes aromàtiques i espècies per evitar el consum de sal.

Pas 5

Quan tot l'anterior estigui cuinat, dividim en 4 parts i omplim els calamars. Tanquem els calamars amb l'ajuda d'uns escuradents.

Pas 6

Realitzem uns talls a la superfície del calamar farcit i els col·loquem en una planxa o paella molt calenta amb una mica d'OOVE. Cuinem 3 o 4 minuts per cada costat fins que estiguin daurats.

Pas 7

En un plat, el presentem en dos trossos acompanyat d'arròs integral o amanida verda. Servir al moment.

Cloïsses a la marinera



Roser Rubinat Noguera
CAT000271



dietarubinat



@dietarubinat



dieta Rubinat

Cloïsses a la marinera

Ingredients per a 4 persones

1kg de cloïsses	1 fulla de llorer
1 ceba gran	50ml de vi blanc
1 tomàquet madur	40ml d'OOVE
2 grans d'all	/ Sal
1 branca d'api	/ Pebre
1 branca de julivert	

Pas 1

Posem les cloïsses en un recipient amb aigua i una cullerada de sal perquè deixin anar la sorra. Les deixem en remull durant 2 hores i canviem l'aigua dues o tres vegades.

Pas 2

En una cassola amb OOVE, sofregim la ceba picada fins que comenci a agafar color. Afegim el tomàquet ratllat i deixem coure uns minuts.

Pas 3

Incorporem l'all, l'api i el julivert, tot ben trinxat, i continuem el sofregit 1 minut més.

Pas 4

Afegim el vi, la fulla de llorer i salpebrem lleugerament. Tot seguit, incorporem les cloïsses i remenem. Tapem i deixem coure 10 minuts a foc lent.

Hamburguesa de carabassó



Gloria San Miguel Romero
CAT000331



@gloriasanmiguelromero

Hamburguesa de carabassó

Ingredients per a 2 persones

200g de carabassó	/ julivert
100g de patata cuita	2 grans d'all
100g de ceba tendra	/ Sal i pebre
75g de formatge ratllat	/ OOVE
1 ou	
2 c.s. de farina de civada o de blat de moro...	

Pas 1

Renta el carabassó i ratlla'l sense pelar. Posar en un colador per escórrer l'aigua que conté.

Pas 2

Cou la patata amb pell al microones. Pela la patata un cop cuita, trossejar-la i posar-la en un bol.

Pas 3

Pica la ceba tendra ben fina i posa-la amb la patata. Afegeix el formatge ratllat, l'ou sencer, l'all i el julivert ben picats i la farina.

Pas 4

Esprem el carabassó ratllat pressionant amb les mans per treure tota l'aigua que es pugui. Afegeix al bol.

Pas 5

Salpebrar al gust. Barrejar bé els ingredients amb una forquilla fins que s'integrin i formin una pasta. Afegeix una mica més de farina si veus que la pasta et queda massa fluïda.



Si es vol fer vegà, es pot substituir l'ou per una cullerada de farina de cigró i dues c.s. d'aigua i un raig de suc de llimona

Mufin de lluç i vegetals



María Eugenia Mauvecin
CAT001102

Mufin de lluç i vegetals

Ingredients per a 4 persones

1 tomàquet	½ tassa de farina integral
1 carabassó	1 culleradeta de llevat químic
1 pastanaga	60g de formatge tendre
500g de lluç	/ Condiments: ceba en pols, alfàbrega i una mica de sal
2 ous	

Pas 1

Tallar el tomàquet en daus petits i ratllar el carabassó i la pastanaga. Col·locar-ho tot en un bol.

Pas 2

Triturar i processar el lluç (revisar que no tingui espines) i incorporar als vegetals.

Pas 3

Un cop tot integrat, afegir els ous, condiments i farina amb el llevat. Barrejar bé.

Pas 4

Omplir amb la massa els motlles per mufin i col·locar cubs de formatge al mig, però que quedin coberts per la barreja.

Pas 5

Posar al forn a uns 200 graus uns 20-25 minuts.



Ideal per menjar freds o calents.
Queden molt ben acompanyats amb una salsa de iogurt natural i mostassa.

Ous farcits d'hummmus i pebrots del piquillo



Natalia García Segovia
CAT001335



@Nutriconc

Ous farcits d'hummus i pebrots del piquillo

Ingredients per a 4 persones

70g de cigró sec (si és en conserva 200-220g)	1 dent petita d'all
8 ous	1 c.p. de comí molt
2 pebrots del piquillo	1 c.p. rasa de pebre vermell en pols dolç o picant
2 c.s. d'OOVE	/ Mitja c.p. rasa de canyella
/ El suc de mitja llimona (al gust)	/ Sal i pebre negre al gust.
2 c.p. de Tahina (pasta de sèsam)	



Si agafes l'opció dels cigrons secs has de deixar-los en remull mínim 12h

Pas 1

Agafem els cigrons prèviament remullats i els posem a l'olla a pressió. En el meu cas (utilitzo una olla petita per aquesta quantitat) necessitaré 20-25 minuts per cuinar-los. Mireu el paquet per saber els minuts que necessita el vostre producte o pregunteu a la botiga si els compreu a granel. Si els teniu en pot us podeu saltar aquest pas.

Pas 2

Una vegada cuits els posem a l'escorredor i els netegem bé. Els deixem eixugar una mica.

Pas 3

Aprofitem el temps i posem a bullir els ous. Els posem a l'aigua quan aquesta arrenqui a bullir i comptem uns 15-20 minuts per cuinar-los. Una vegada els tinguem fets llencem l'aigua calenta i en posem de freda, per a refredar-los i poder-los pelar.

Pas 4

Mentre es refreden, fem l'hummus. Exprimim el suc de mitja llimona, el colem i el reservem. També pelem l'all i el deixem preparat.

Continua llegint 

Pas 5

Agafem el pot de pebrot del piquillo i n'escorrem dos.

Pas 6

Pelem els ous, els partim per la meitat i traiem els rovells cuits. Els deixem en un plat a part.

Pas 7

Posem els cigrons en el got mesurador de la batedora amb la resta d'ingredients: l'all, la Tahina, les espècies, l'OOVE, el suc de la mitja llimona, els rovells d'ou i la sal. Finalment, afegim els pebrots del piquillo i ho batem tot a la màxima potència. Ens ha de quedar una crema tipus puré, però si és massa dens podem anar afegint cullerades soperes d'aigua poc a poc fins que quedi amb la textura adient. Pensem que és per farcir ous, llavors no necessitem que quedi líquid.

Pas 8

Agafem una màniga pastissera i posem el puré a dins. Comencem a farcir els ous amb la crema. Si tenim la sort de tenir boquetes per fer formes podem farcir-los i que quedin agradables a la vista. Si no, agafem una bossa de congelació, posem la crema dins i tallem un dels extrems inferiors una mica per a que faci de boca. Si no teniu res d'això, ho podeu fer amb una cullera.

Pas 9

Anem posant els ous farcits en una safata i els podem adornar amb llavors de sèsam o pebrot vermell en pols per damunt.

Pas 10

Els deixem a la nevera que refredin bé i a menjar! Bon profit!

Púding de tonyina



Ana Tormo Aguilar
CAT001401



@anatormo.nutricion



Púding de tonyina

330g de tonyina en llauna al natural
escorreguda
500 ml de llet semidesnatada
4 ous

/ La molla de 2 llesques de pa de pagès
(50g aproximadament)
3 cullerades soperes de tomàquet fregit
elaborat per tu mateix/a amb OOVE
/ Sal i pebre

Pas 1

Afegir la tonyina (ben escorreguda), la llet, els ous, el pa, el tomàquet i una mica de sal i pebre a la batedora.

Pas 2

Batre fins aconseguir una pasta homogènia.

Pas 3

Untar el motlle amb mantega.

Pas 4

Abocar la mescla anterior al motlle i tapar amb paper d'alumini.

Pas 5

Escalfar el forn a 180°C.

Pas 6

Posar aigua en una plata fonda, i dins el motlle amb la mescla (ja que es farà al bany maria).

Pas 7

Introduir la plata al forn durant una hora a 180°C. El paper d'alumini ha de continuar cobrint la mescla durant tota la cocció.

Pas 8

Desemmotllar el púding quan estigui fred.

Rotllets de carabassó i cigrons



M^a del Mar Vidal Cupons
CAT000220



Vicus Centre Coaching



@vicus2018



Rotllets de carabassó i cigrons

Ingredients per a 4 persones

400g de cigrons cuits / Vinagre balsàmic
2 carabassons / OOVE
100g de cireres / Sal i pebre
/ Cacauets torrats

Pas 1

Escórrer i posar els cigrons en un bol.

Pas 2

Aixafar-los amb una forquilla i afegir una mica d'OOVE, sal i pebre.

Pas 3

Picar els cacauets, reservar uns quants i afegir la resta dins la barreja anterior.

Pas 4

Tallar el carabassó a làmines fines amb l'ajuda d'una mandolina. Picar les puntes sobrants i afegir als cigrons.

Pas 5

Saltejar les làmines a una paella amb una mica d'OOVE durant uns segons, just per a que quedin flexibles (també es poden coure al vapor durant 2 minuts)

Pas 6

Posar 6-8 làmines ben estirades i superposades una amb l'altra.

Pas 7

Posar-hi al mig una mica de pasta de cigrons.

Pas 8

Enrotllar formant un rotllo (com si fos un canaló).

Pas 9

Rentar les cireres, tallar per la meitat i treure el pinyol.

Pas 10

En una paella afegir una mica de vinagre, arrancar-li el bull i afegir les cireres. Remoure i afegir una mica d'OOVE.

Pas 11

Salsar els rotllets amb la vinagreta i repartir la resta de cacauets picats.



Es pot farcir de qualsevol altre tipus de llegums o d'ingredients i amb més quantitat pot ser un plat únic.

Sardines marinades



Elisabeth Font Mas
CAT000177

Sardines marinades

Ingredients per a 4 persones

500g de filets de sardines
350g de tomàquet pelat tallat a daus
350g de ceba tendra tallada a daus
500ml de vinagre

50ml d'OOVE
/ Sal
/ Pebre
15 grans de pebre rosa

Pas 1

Submergir els filets de sardina en vinagre i deixar reposar a la nevera, aproximadament unes 2 hores.

Pas 2

Treure els filets del vinagre i col·locar en una safata.

Pas 3

Distribuir els daus de tomàquet i ceba , juntament amb els grans sencers de pebre rosa per damunt dels filets de sardina. Reservar a la nevera fins el moment de servir.

Pas 4

Abans de servir afegir -hi l'OOVE i salpebrar al gust.



Com a prevenció de l'anisakis congelar el peix durant 48 hores a -20°C

Tàrtar de salmó



Laia Pérez Tor
CAT001109



@laiapereztor.dn

Tàrtar de salmó

Ingredients per a 4 persones

4 lloms de salmó de 100-120g
prèviament ultracongelat o congelat
mínim 48 hores
1 ceba gran o 2 petites
20 cogombrets en vinagre

6 c.s. de salsa de soja
4 c.s. d'OOVE
/ El suc d'una llimona
/ Pebre negre al gust

Pas 1

Posar a descongelar la nit abans el salmó a la nevera.

Pas 2

Tallar molt finament la ceba i els cogombrets en vinagre i reservar-ho en un bol.

Pas 3

En aquest mateix bol afegir-hi tots els ingredients.

Pas 4

Mentrestant, tallar el salmó a daus d'aproximadament 1cm de cada costat.

Pas 5

Acabar d'afegir el salmó al bol i remenar 10 minuts seguits per a que tot s'impregni.

Pas 6

Reservar-ho a la nevera de 30 minuts a 1 hora

Pas 7

Degustar amb unes llesques de pa integral torrades.

Tataki de tonyina vermella, alvocat i mango



Robert Duran Abella
CAT000278



Cndrobert



@cnd_balaguer



Tataki de tonyina vermella, alvocat i mango

Ingredients per a 4 persones

2 mangos	/ Salsa de soja
2 alvocats	/ Mostassa en gra
400g de tonyina vermella	/ Escames de sal
2 cebes tendres	/ OOVE
/ Sèsam torrat	

Pas 1

Tallem a tires iguals tant l'alvocat com el mango, i ho disposem al plat en forma de llit.

Pas 2

Saltegem lleugerament la ceba tendra i marquem la tonyina pels 4 costats, disposem tots els ingredients ben tallats damunt del plat.

Pas 3

Ho amanim amb una vinagreta de salsa de soja, mostassa i OOVE. Disposem sèsam torrat per damunt, les escames de sal i... Bon profit!



També pot ser un plat compartit com entrant.

Truita d'alls tendres i pebrot verd



Marta Vallejo Gracia
CAT000414



@nutri_post

Truita d'alls tendres i pebrot verd

Ingredients per a 4 persones

4 o 5 ous

2 pebrots verds

1 manat d'alls tendres

/ Una mica d'OOVE

/ Sal i espècies al gust

Pas 1

Tallar a juliana els pebrots i els alls tendres.

Pas 2

Posar una mica d'OOVE en una paella i sofregir a foc lent totes les verdures.

Pas 3

Un cop cuites, avoquem els ous (prèviament remenats) i deixem que es cogui a foc lent.



4

Plats complets

Albergínies farcides



Isabel Megias Rangil
CAT000010

Albergínies farcides

Ingredients per a 4 persones

2 albergínies grans
1 ceba
250g xampinyons

150g crus de quinoa
75g de formatge per gratinar
/ Sal i OOVE

Pas 1

Preparar les albergínies al vapor al Lekue®: dipositar-les al Lekue® netes, tallades per la meitat i amb 30ml d'aigua, a màxima potència, 10-15 minuts.

Pas 2

Bullir la quinoa i esbandir-les.

Pas 3

Preparar un sofregit amb poc OOVE amb els xampinyons, la ceba i la quinoa bullida.

Pas 4

Buidar les albergínies al vapor i afegir la polpa al sofregit base.

Pas 5

Emplenar les albergínies amb el sofregit i gratinar-les amb el formatge.

Amanida d'estiu amb cigrons saltejats i mango



Sara Fernández Balsells
CAT001617



@vidaloversblog



Amanida d'estiu amb cigrons saltejats i mango

Ingredients per a 4 persones

1 pot de cigrons cuits (400g pes net escurregut)	/ Làmines de parmesà
200g bledes	/ Pebre vermell
100g canonges	1 gra d'all
1 mango	/ Llavors de sèsam
2 alvocats	/ OOVE
16 tomàquets cirerols	/ Vinagre
	1 cullerada petita d'olivada

Pas 1

Saltejar en una paella els cigrons amb les bledes previament bullides, l'all i el pebre vermell.

Pas 2

Un cop llest, tallar els tomàquets cirerols, el mango i l'alvocat.

Pas 3

Preparar la vinagreta amb l'OOVE, el vinagre i l'olivada.

Pas 4

Només ens quedarà emplatar incorporant els canonges, el mango, els tomàquets, els cigrons, l'alvocat, les llàmines de parmesà, la vinagreta i les llavors de sèsam!



Els cigrons es poden canviar per qualsevol altra llegum o inclús per quinoa. Les espècies i les llavors utilitzades son orientatives, poden variar segons els gustos de cadascú.

Amanida de cigrons amb bacallà a la planxa



Marta Peroy Febrero
CAT000004



corpodiet.marta.peroy



@corpodiet.marta.peroy



Amanida de cigrons amb bacallà a la planxa

Ingredients per a 4 persones

240g de cigrons crus o 600g cigrons cuits	560g bacallà
400g pebrot vermell, groc i verd	40g OOVE
200g pastanaga	/ Vinagre
600g tomàquet	/ Sal

Pas 1

Deixar en remull els cigrons la nit abans i després coure'ls amb aigua i sal (si vols pots afegir una fulleta de llorer) o agafar els cigrons cuits.

Pas 2

Tallar les verdures a trossets, els pebrots de tots el colors, la pastanaga i el tomàquet.

Pas 3

Barrejar les verdures amb els cigrons.

Pas 4

Amanir amb l'OOVE, sal i vinagre.

Pas 5

Passar per la planxa el bacallà amb una bona paella antiadherent i una mica d'OOVE, primer deixar-lo a foc mig i tapat perquè es pugui coure bé per dintre i després pujar el foc, així quedarà una mica daurat.

Pas 6

Serveix l'amanida com a llit del bacallà.



Si vols que l'amanida tingui un toc diferent pots amanir-la amb suc de llimona en vers de vinagre.

Si ets vegetarià pots canviar el bacallà per ou o truita o pots agafar la opció vegana amb tempeh o Heura® o soja deshidratada.

Pots canviar el cigrons per altres llegums: llenties, faves, fesols, etc.

Amanida de patata



Mar Dalmases Castelló
CAT000506

Amanida de patata

Ingredients per a 4 persones

4 patates mitjanes
1 pebrot vermell
1 pebrot verd varietat lamuyo
150g de tomàquets cirerols pera
2 llaunes de tonyina en oli d'oliva
escorregudes

2 llaunes petites d'olives farcides
2 ous durs
/ Aigua
/ Sal
/ OOVE
/ Ceba tendra (opcional)

Pas 1

Posar aigua a bullir en una olla alta. Rentar les patates amb la pell i afegir-les senceres a l'aigua quan arrenqui el bull. Deixar coure.

Pas 2

Amb un paper de cuina sec netejar la closca dels ous. Cal fer servir un paper per cada ou.

Pas 3

Amb ajuda d'una cullera, perquè no piquin contra el cassó i es trenquin, posar els ous a coure quan l'aigua arrenqui el bull. Deixar bullir durant 10 minuts.

Pas 4

Mentrestant, rentar els pebrots i els tomàquets.

Pas 5

Tallar els pebrots a daus i els tomàquets en 2-3 trossos, i passar-los a un bol gran on cal salar al gust.

Pas 6

Barrejar les verdures amb les olives tallades a rodanxes i la tonyina. Tapar-ho amb paper film i deixar-ho a la nevera.

Pas 7

Quan hagin passat 10 minuts de la cocció dels ous, colar-los i submergir-los en aigua freda. Un cop freds, pelar-los i reservar-los a la nevera perquè siguin ben freds abans d'incorporar-los al bol amb les verdures.

Pas 8

Un cop les patates siguin cuites, colar-les i deixar-les refredar una mica per poder-les pelar. Un cop pelades, tallar-les i deixar-les a la nevera perquè estiguin ben fredes abans de barrejar-les amb la resta d'ingredients.

Pas 9

Quan tots els ingredients estiguin freds, barrejar-los i servir-los amanits amb l'OOVE.

Amanida fresca de cigrons, tonyina i ou



Ariana Fiume Di Martino
CAT001407



Dietari



@dietari

Amanida fresca de cigrons, tonyina i ou

Ingredients per a 4 persones

1 pot de cigrons cuits de 400g
120g de tonyina o Bonítol al natural
2 ous
1/2 ceba tendra
1/4 pebrot vermell

1/2 pebrot verd
/ Suc de 1/2 llimona o llima.
3 c.s. de vinagre de vi o poma.
2 c.s. d'OOVE extra
1/2 c.p. de sal

Pas 1

Bullir els ous de 10 a 15 minuts i reservar (deixar refredar per pelar més fàcil).

Pas 2

Tallar la ceba, el pebrot vermell i el pebrot verd a daus petits.

Pas 3

Escórrer i rentar els cigrons en un colador.

Pas 4

En un bol, barrejar primer els vegetals amb els cigrons i la tonyina.

Pas 5

Afegir el suc de llimona, el vinagre, l'OOVE, la sal i barrejar.

Pas 6

Pelar i picar els ous cuits a daus i barrejar gentilmente amb els altres ingredients.



Opció vegetariana: afegir en comptes de tonyina lleties pardines, i si desitges no afegir l'ou pots intercanviar-lo per tofu marinat en llimona, a la planxa cruixent, tallat a daus.

Amanida tropical de lleties



Beatriz García Hortal
CAT000477



@beagarcia.nutricionista

Bea García
Dietista Nutricionista

Amanida tropical de lleties

Ingredients per a 4 persones

400g de lleties en conserva (un pot)	/ OOVE
2 pinyes	/ Sal
1 pebrot verd	/ Pebre
1 pebrot vermell	/ Menta
1 cogombre	

Pas 1

Tallar les pinyes per la meitat i buidar el contingut.

Pas 2

Agafar una taula per tallar, i fer dauets amb el contingut de les pinyes, el pebrot verd, el cogombre i el pebrot vermell.

Pas 3

En ser lleties en conserva, esbandir-les bé sota l'aixeta i escórrer l'excés d'aigua.

Pas 4

Una vegada netes, posar les lleties en un bol juntament amb tots els dauets tallats i barrejar.

Pas 5

Seguidament, amanir amb OOVE, sal i pebre. També es poden afegir les espècies que vinguin de gust.

Pas 6

Per acabar, reomplir cada mitja pinya amb la barreja preparada.

Pas 7

Si es vol, es pot decorar amb unes fulletes de menta per una presentació bonica.

Blat Bulgur amb Muffins de Bròquil



Adriana Castro Do Campo
CAT001576



@nutricionadriana_cd

Blat Bulgur amb Muffins de Bròquil

Ingredients per a 4 persones

140g Blat Bulgur
120g formatge ratllat (baix en greixos)
1 bròquil gran
2 clares
1 ou

4 c.s. de Flocs de Civada
/ Sal al gust
/ Orega ó Cúrcuma al gust
/ OOVE al gust

Pas 1

Bullir el blat Bulgur durant 30 minuts ó fins que notis que els grans del cereal s'han inflat. Després escórrer i reservar a part.

Pas 2

Per a l'elaboració dels Muffins, bullir el bròquil prèviament trossejat fins que estigui al punt. Escórrer i deixar refredar.

Pas 3

En un bol col·locar les dues clares i l'ou, afegir el bròquil cuit, els flocs de civada, la sal i l'orenga al gust i batre fins obtenir una barreja homogènia. Després bolcar el contingut en recipients per muffins prèviament untats amb OOVE i cuinar al forn a 200°C ó al Bany Maria durant 15 minuts.

Pas 4

Servir els muffins acompanyats del blat Bulgur condimentant amb sal i OOVE al gust i formatge ratllat baix en greixos.

Coca de recapte de blat sarraí



Georgina Dolcet Carrera
CAT001155



@gdc_nutriciofisioterapia



Coca de recapte de blat sarraí

Ingredients per a 4 persones (2 coques)

Per a la massa

300g de farina de blat sarraí
130ml d'aigua tèbia
1 cullerada petita de sal iodada
1 cullerada petita de pimentó vermell
1 cullerada petita d'orenga
1 c.s. d'OOVE

Per la guarnició

1 albergínia gran
1 - 2 pebrots vermells mitjans o 1 gran
2 cebes tendres
/ Al gust: tonyina, xampinyons o altres

Pas 1

Escalivar al forn les verdures. En una safata col·locar paper de forn, punxar les verdures i fornejar-les a 200°C durant 1 hora. Deixar refredar. Mentrestant es refreden, preparar la massa.

Pas 2

Barrejar els ingredients secs, en aquest cas la farina, la sal, el pimentó i l'orenga. Posteriorment afegir l'OOVE. Remenar i afegir lentament l'aigua mentre es barreja paulatinament la massa amb dues culleres (no fer-ho amb les mans). Tingues paciència i fes-ho lentament i amb amor fins aconseguir que s'unifiqui.

Pas 3

Un cop disposes de la massa compacta tipus bolus, pre-escalfar el forn a 180° durant 15-20 minuts.

Pas 4

Estendre la massa sobre un paper de forn enfarinat lleugerament i punxar-la amb una forquilla per tal d'assegurar una bona cocció. Col·locar la preparació al forn durant 12-15 minuts.

Pas 5

Treure la massa i col·locar la guarnició al gust, un rajolí d'OOVE, sal i pebre; enfornar-ho de nou.

Pas 6

Deixar-ho durant 15 minuts més al forn. Revisar passats aquests minuts que està cuita i deixar refredar-la en una reixa per evitar que s'humitegi.

Coca de sardines



Carla Plana Torà
CAT000536



@carlaplana_nutricio

Coca de sardines

Ingredients per a 2 coques

Per a la massa

150ml de cervesa sense alcohol
(1 got)
150ml de llet o beguda vegetal
(1 got)
30g d'OOVE (3 cullerades soperes)
450g de farina integral
/ Polsim de sal al gust

Per al topping

10-15 unitats de tomàquets cirerol
6-7 talls prims de formatge tendre
1 ceba
2 llaunes de sardines
/ Pebre negre al gust

Pas 1

En un bol afegeix el got de llet, les 3 cullerades d'OOVE, el got de cervesa, el polsim de sal i $\frac{1}{4}$ part de la farina. Remena tota la barreja fins que quedi una massa homogènia.

Pas 2

Afegeix lentament la part restant de farina que queda i amb les mans, amassa-ho tot fins aconseguir una massa compacta.

Pas 3

Deixa-la reposar 1 hora a temperatura ambient coberta amb un drap de cuina net. (Durant aquesta estona pots preparar la resta d'ingredients amb els que decoraràs las coques).

Pas 4

Un cop ja ha reposat, mentre preescalfes el forn a 220°C estira la massa amb un corró de cuina. Posar farina sobre la superfície per evitar que s'enganxi. Si t'agrada cruixent, estira-la al màxim perquè quedi el més fina possible.

Continua llegint 

Pas 5

És moment de coure la massa 15 minuts a 180°C (sobre la safata posar paper vegetal de forn).

Pas 6

Retira la massa del forn i decora-la.

Pas 7

Parteix les làmines de formatge pel mig i posa-les sobre la massa. Talla la ceba a juliana el més fina que puguis i els tomàquets per la meitat.

Pas 8

Escorre l'oli de les sardines, obre-les per la meitat, treu l'espina i afegeix-les també sobre la coca.

Pas 9

Acaba de coure 15 minuts més al forn a 180°C i llestos.



Pots utilitzar els ingredients que més t'agradin.

“Ensaladilla russa”



Núria Pigrau Miralles
CAT001457



@nuriapigraudn

“Ensaladilla russa”

Ingredients per a 4 persones

4 patates	/ Oli d'oliva verge extra
4 pastanagues	/ Sal iodada
4 ous, olives amb pinyol (per decorar)	/ Pebre al gust.

Pas 1

Rentem, pelem les patates i les tallem a trossets, les bullim en una olla amb força aigua i sal (uns 10 minuts) i en una altra olla bullim els ous també amb força aigua i sal (partint d'aigua freda, uns 10 minuts).

Pas 2

Mentre es van cuinant, rentem i pelem les pastanagues i les tallem a trossets.

Pas 3

Quan les patates i els ous estiguin cuits, els deixem refredar. Pelem els ous i els tallem en trossets.

Pas 4

Per últim, juntem les patates, les pastanagues i els ous, hi afegim les olives com a decoració, l'amanim amb l'oli i salpebrem al gust.

Espaguetis a la carbonara de vegetals



Roser Ortiz Villorbina
CAT001193

Espaguetis a la carbonara de vegetals

Ingredients per a 4 persones

300g d'espaguetis integrals
2 carabassons grans
3 cebes grans
/ Llet desnatada al gust
1 bola de mozzarella fresca light

500g de filet de pollastre magre tallat a daus
1 raig d'OOVE
/ Pebre negre, nou moscada i sal

Pas 1

Pelar i tallar (a daus) el carabassó i les cebes. Per una altra banda, bullir els espaguetis integrals al dente.

Pas 2

Coure les verdures (carabassó i ceba) al microones (amb tapa durant 15 minuts). També les pots coure al vapor o bullides.

Pas 3

Un cop les verdures estiguin cuites, triturar-les amb un raig de llet desnatada i la sal.

Pas 4

Un cop tinguem les verdures triturades (textura crema), les col·locarem en una olla, juntament amb OOVE i li donarem uns 2 minuts de xup-xup. Afegirem una mica de pebre i nou moscada al gust. Passats els dos minuts, afegirem la mozzarella fresca light i deixarem que es defaci amb l'escalfor de l'olla.

Pas 5

Un cop tinguem la carbonara de vegetals feta, només caldrà coure el pollastre a la paella o a la planxa juntament amb orenga i un raig d'oli d'oliva.

Pas 6

Finalment, muntarem el plat amb els espaguetis integrals, els daus de pollastre i la salsa carbonara per damunt.

Pas 7

Podem decorar el plat amb unes llavors de carabassa i orenga.
Bon profit!

Pasta freda amb salmó fumat i bròquil bimi



Ariadna Güil Garin
CAT001146



Ariadna Güil, Dietista-Nutricionista



@dietistanutricionista_ariadna

ARIADNA GÜIL



dietista - nutricionista

Pasta freda amb salmó fumat i bròquil bimi

Ingredients per a 4 persones

240g de pasta	2 safates de bròquil "bimi" (400g)
2 paquets de salmó fumat en bloc (350-400g)	/ Oli d'oliva verge extra
20 tomàquets cirerols allargats	/ Pebre per moldre
	/ Sal iodada

Pas 1

En una olla, ficar-hi aigua i posar-la a bullir, quan aquesta arrenqui el bull afegir la pasta i coure durant el temps establert en el paquet o en funció del nostre gust.

Pas 2

Netejar el bròquil, tallar el tronc si és molt llarg i retirar les fulles.

Pas 3

En un caçó ficar-hi aigua i posar-lo a bullir. Quan arrenqui el bull, afegir el bròquil i escaldar-lo 5 minuts perquè quedi cruixent.

Pas 4

Quan tinguem el bròquil escaldat, el retirem del foc i el passem a un bol amb aigua molt freda (d'aquesta manera tallarem la cocció i mantindrem el verd intens), passats uns minuts, colar el bròquil i reservar.

Pas 5

Rentar els tomàquets, tallar-los en rodanxes i reservar.

Pas 6

Retirar l'envàs del salmó fumat, tallar-lo a daus o en trossos petits i reservar.

Pas 7

Un cop tinguem la pasta bullida, la passem directament en un bol gran amb l'ajuda d'un cullerot de pasta, afegim el bròquil, els tomàquets cirerols, el salmó, el pebre, la sal, l'oli d'oliva i ho barregem tot amb l'ajuda d'una cullera de fusta.

Pas 8

Podem reservar-ho a la nevera ben tapat una estona o servir al moment. Gaudeix de l'àpat!



En cas de voler fer una **variant vegetariana/vegana**, s'hi poden ficar daus de tofu marinat amb espècies en comptes del salmó fumat.

Pizza amb base de coliflor



Àurea Peña Aparicio
CAT000926



Auredietista



@aurea.nutricion

Pizza amb base de coliflor

Ingredients per a 4 persones

1 coliflor
2 ous
/ Sal, orenga i pebre negre

Pas 1

Preescalfar el forn a 180°C.

Pas 2

Rentar la coliflor, tallar els troncs i triturar-la amb un processador d'aliments fins a deixar una textura granulada fina, estil cuscús.

Pas 3

Agafar un drap net i introduir la coliflor, donar-li voltes al drap fins a aconseguir que la coliflor quedi súper atapeïda i fer força per a treure tota l'aigua que conté.

Pas 4

Afegir l'ou i les espècies, mesclar bé fins a tenir una massa homogènia.

Pas 5

Posar el paper sulfuritzat a la safata del forn i estendre la massa amb l'ajuda d'una espàtula.

Pas 6

Enfornar uns 20-25 minuts a 180°C.

Pas 7

Deixar refredar lleugerament i afegir els ingredients que et vinguin de gust. Jo hi poso tomàquet natural triturat, mozzarella, anxoves, alfàbrega i en treure-la del forn complet el plat amb una mica de ruca per sobre.

*Rotllets de pernil dolç i
formatge farcits d'enciam
amb reducció de Pedro
Ximénez*



Lídia Casademont Surrell
CAT000023

Rotllets de pernil dolç i formatge farcits d'enciam amb reducció de Pedro Ximénez

Ingredients per a 4 persones

/ Pernil dolç categoria extra tallat a llesques fines

/Formatge semi-curat tallat a llesques fines

/ Enciam

/ Sal i pebre

/ OOVE

1 c.p. de vinagre amb reducció de Pedro Ximénez

Pas 1

En primer lloc, rentar bé l'enciam i tallar-lo a juliana ben fi.

Pas 2

A continuació, agafar una llesca de pernil dolç i posar-hi al cim una altra llesca de formatge, a ser possible, que coincideixi bé amb tota la superfície del pernil.

Pas 3

Disposar un grapat de l'enciam i el repartir-lo perquè també ocupi tota l'amplada.

Pas 4

Ja per acabar, salpebrar-ho i tirar-hi l'OOVE amb el setrill pel cim.

Pas 5

Finalment, enrotllar-ho com un caneló i emplatar amanint-lo amb una mica més d'OOVE i unes gotes de reducció de Pedro Ximénez.

Saltat de verdures amb ou a la planxa



Laia Roca Querol
CAT000044

Saltat de verdures amb ou a la planxa

Ingredients per a 4 persones

1 pebrot vermell gran	4 ous
1 pebrot verd gran o 2 de petits	4 c.s. d'OOVE
2 pastanagues	/ Un polsim de sal iodada i pebre
/ Grapat de xampinyons	negre

Pas 1

Rentar i pelar les verdures.

Pas 2

Tallar el pebrot verd, vermell i la pastanaga a bastonets.

Pas 3

Tallar els xampinyons a làmines.

Pas 4

En una paella antiadherent, posar 2 cullerades soperes d'OOVE i saltejar el pebrot i la pastanaga.

Pas 5

Passat un parell de minuts, afegir els xampinyons i deixar coure sense parar de remenar un parell de minuts més fins que les verdures quedin cuites però al dente.

Pas 6

En la mateixa o una altra paella antiadherent, posar 1 cullerada sopera d'OOVE i quan estigui calent, posar-hi els 2 ous. Deixar que es coquin tapats i així quallarà el rovell i la clara. Repetir el mateix pas amb els altres 2 ous.

Pas 7

Repartir les verdures saltades en 4 plats i en cada un d'ells un ou a la planxa. Tot seguit salpebrar el plat i ja el teniu a punt per menjar.



Es pot fer servir qualsevol verdura de temporada que t'agradi per fer el saltat: espàrrecs, alls tendres, carabassó, etc.

Tímbal de patata, carbassa i ou poché



Raquel Moya López
CAT000028



Raquel Moya / Nutridie-t



@raquelmoya_dietista/@nutridietmataro



Timbal de patata, carbassa i ou poché

Ingredients per a 4 persones

600g de patata (4 patates petites)	/ OOVE
600g de carbassa	/ Sal
4 ous	/ Pebre negre

Pas 1

Talla a rodanxes primetes les patates i la carabassa.

Pas 2

Posa-les en la safata del forn, sala-les i afegeix un doll d'OOVE per damunt.

Pas 3

Mentre s'estan coent al forn (35-40 minuts a 180 °C) aprofita per a fer l'ou poché

Pas 4

Per a l'elaboració de l'ou poché:

- Folra una tassa amb el paper film i deixa que els extrems surtin per sobre del recipient. Amb oli, pinta una mica el paper film de dins de la tassa.
- Trenc a l'ou i aboca'l amb compte dins de la tassa. Afegeix-hi sal i pebre negre.
- Amb compte, tanca el paper film formant un sac i lliga-ho amb fil de cuina. Intenta que no hi quedi aire a l'interior.
- Col·loca el paquet dins d'una cassola amb aigua bullent suau durant 4 minuts.
- Retira el paquet de la cassola amb l'ajuda d'una cullera i introdueix-lo dins d'un recipient amb aigua molt freda per tal de tallar la cocció. Obre el paquet i obtindràs l'ou poché.

Pas 5

Treu la carabassa i la patata del forn, tot comprovant que estan toves i col·loca-les posant en un plat rodanxa de patata, rodanxa de carabassa i així successivament posant-hi les capes que vulguis fer i al final posaràs l'ou poché.



5

Dolç final

Amanida de meló i síndria



Laura Crosas Gonzalez
CAT001214

Amanida de meló i síndria

Ingredients per a 4 persones

1 meló pell de gripau

1 síndria

/ Formatge fresc o tendre de cabra o ovella

/ Fulles de menta fresca

/ Oli, sal i orenga al gust

Pas 1

Fer boletes de meló i síndria (si no teniu l'aparell es poden fer daus), daus del formatge d'ovella o cabra i rentar les fulles de menta fresca.

Pas 2

Munteu el plat combinant una boleta de cada i el formatge al mig decorat amb la menta.

Pas 3

Amaniu-la amb l'oli, la sal i l'orenga al gust.

Pas 4

Gaudiu d'aquesta amanida senzilla, acolorida, deliciosa i molt fresca pels dies més calorosos.

Arròs amb llet



Esther Vives Casteràs
CAT000875



@esther_nutritionist



ESTHERVIVES
DIETISTA · NUTRICIONISTA

Arròs amb llet

Ingredients per a 4 persones

100g arròs integral (cru)
550ml de llet o beguda vegetal
(ex. avena)
300ml d'aigua
1 branca de canyella

/La pell d' ¼ de llimona
/Polsim de sal
/ Unes gotes d'essència de vainilla
(opcional)
/ Canyella en pols per decorar

Pas 1

Amb l'ajuda d'un colador, rentar bé l'arròs.

Pas 2

En una olla, posar l'aigua a escalfar i, quan estigui a punt de bullir, afegir la resta d'ingredients (excepte la canyella en pols).

Pas 3

Cuinar a foc lent 35-40 minuts, remenant constantment perquè no s'enganxi.

Pas 4

Reservar a la nevera un mínim d'1-2h hores abans de consumir.

Batut refrescant de nabius i xia



Mariona Ber Mir
CAT001442



@marionabernutr

Batut refrescant de nabius i xia

Ingredients per a 4 persones

4 grapats de nabius congelats
2 cullerades de llavors de xia
2 gots d'aigua

2 gots de beguda vegetal
2 glaçons

Pas 1

Triturar tots els ingredients en una batedora fins aconseguir una textura homogènia.

Bircher muesli



Maria Cabrera Curto
CAT001390



@mariacabrera.dn



Bircher muesli

Ingredients per a 4 persones

2 pomes grans
3 iogurts naturals o 1 ½ tassa de llet o
beguda vegetal sense sucres afegits
1 ½ tassa de flocs de civada
½ llimona

12 maduixes (o una altra fruita
de temporada com albercocs,
préssecs, cireres, etc.)
12 nous (o un altre fruit sec)
/ Canyella en pols
(una altra opció és coco ratllat)

Pas 1

Ratllar les pomes en un bol, afegir-hi unes gotes de llimona, els iogurts i barrejar. Guardar en un recipient hermètic a la nevera durant la nit.

Pas 2

En el moment de menjar: posar en 4 bols la preparació anterior i afegir a cada bol 3 maduixes tallades, 3 nous torcejades i empolverar amb canyella al gust.

Pas 3

Conservar a la nevera durant 3 dies.

Coca de cireres



Cristina Viader Vidal
CAT000834



@cristinaviader_dn



Coca de cireres

Ingredients per a 4 persones

220g de farina de blat
3 plàtans
4 dàtils
150 ml de beguda de civada
/ Sal

50ml d'oli d'oliva
½ c.p. de bicarbonat
1 c.p. de llevat en pols
15-20 cireres

Pas 1 Pre-escalfar el forn a 180°C.

Pas 2 Amb l'ajuda d'una batedora, triturar els plàtans juntament amb els dàtils, la beguda de civada i l'oli d'oliva.

Pas 3 En un bol, barrejar la farina juntament amb una mica de sal, el bicarbonat i el llevat en pols.

Pas 4 Afegir la barreja dels plàtans i barrejar molt bé tot el conjunt.

Pas 5 Distribuir la barreja en un motlle rodó de silicona i col·locar les cireres per sobre.

Pas 6 Coure al forn durant 35-40 minuts aproximadament.

Pas 7 Deixar refredar i desemmotllar.

Coca de plàtan



Laia Font Duñach
CAT000786



Laia Font Nutricionista



@laiafontnutricionista



Coca de plàtan

Ingredients per a 4 persones

2 ous.	/ Un polsim de vainilla en pols.
2 plàtans madurs.	1 c.p. de llevat (tipus Royal).
100g de farina de civada.	/ Tallets de rajola de xocolata negra
1 c.s. d'OOVE.	>85% cacau.
1 c.p. de canyella.	

Pas 1 Separar les clares del rovells i portar les clares "a punt de neu".

Pas 2 Triturar els rovells, els plàtans, la farina de civada, l'OOVE, la canyella i la vainilla fins que quedi tot homogeni.

Pas 3 Barrejar les clares "a punt de neu" amb la resta de la massa amb l'ajuda d'una espàtula.

Pas 4 Untar el motlle amb una mica d'OOVE per evitar que s'enganxi.

Pas 5 Afegir la massa al motlle i guarnir-la amb uns tallets de xocolata negra.

Pas 6 Coure al forn prèviament escalfat (dalt i baix) a 150°C durant uns 30 minuts. Abans de treure'l del forn, punxar-lo amb un escuradents. Si l'escuradents surt net ja és cuit.

*Cookies de farina
integral amb coco*



Marta Julià García
CAT001306

Cookies de farina integral amb coco

2 ous
200g farina integral de blat
125g oli d'oliva
/ Endolcidor al gust
(demana consell a la teva Dietista-
Nutricionista)

5g llevat rebosteria
5g sal

Pas 1

En un recipient batre els ous, seguidament afegir oli, sal, sucre i llevat.

Pas 2

Barrejar tots els ingredients fins a obtenir una homogeneïtat.

Pas 3

Afegir la farina i barrejar amb una llengua pastissera fins a tenir una pasta amb la que puguem treballar amb les mans. És aconsellable mullar-se les mans, per poder pastar-la. Agafem la pasta i pesem les boles que anem fent en una bàscula, en aquest cas pesen 34g (16 unitats).

Pas 4

Estirar paper de forn sobre la safata que fem servir per introduir-la al forn i preescalfar el forn a 180 °C.

Pas 5

Una vegada tinguem fetes totes les boles, les aixafem amb les mans, fins a obtenir una galeta rodona, i les anem col·locant sobre el paper de forn.

Pas 6

Introduir la safata dins el forn durant 20min.



Sense gluten: substituir la farina integral de blat per farina d'arròs o farina de civada sense gluten.

Vegetarians: substituir l'ou per farina de cigrons (60 g = 2 ous) i aigua.

Galleta de civada amb maduixa



Marta Muñoz Zueras
CAT000299



@nutrianima9



Galeta de civada amb maduixa

Ingredients per a 4 unitats

Base

60g de nous
60g de flocs de civada
60g de dàtils

Farcit

30g crema de cacauet 100%
30g dàtils
30g de iogurt de soja natural
100g de maduixes

Pas 1

Base: triturem tot junt les nous, les flocs civada i els dàtils sense l'os, fem la forma rodona, amb o sense motlle, i ho posem a la nevera uns 15-20 minuts.

Pas 2

Farcit: triturem la crema de cacauet 100%, el iogurt de soja natural i els dàtils sense l'os i ho posem a sobre de la base de la galeta amb una cullera.

Pas 3

Fruita: netejar, tallar en làmines i posar per damunt les maduixes.

Pas 4

Ho reservem a la nevera.

Gelat cremós de plàtan, paraguaia i pruna



Roser Ballester Frago
CAT001541



dinut.nutricion



@dinutdietistas



@dinut_nutricion



Gelat cremós de plàtan, paraguaià i pruna

Ingredients per a 4 persones

2 plàtans
2 prunes madures

2 paraguaians
2 iogurts naturals o tipus grec o iogurts de soja o un got de beguda vegetal

Pas 1

 Rentem, pelem, tallem a daus les fruites i les congelem prèviament.

Pas 2

 Triturem les fruites a la batedora.

Pas 2

 Podem afegir iogurt o beguda vegetal si volem variar el gust.

Pas 2

 Introduïm en els motlles i congelem 3-4 hores.

Gelat de fruita



Cristina Piñar Riba
CAT001511



@dietariodecristina

Gelat de fruita

Ingredients per a 4 persones

1 plàtan
/ Grapat de fruits del bosc

1 iogurt natural
/ Llavors de xia

Pas 1

Congelar la fruita prèviament tallada.

Pas 2

Triturar la fruita i el iogurt.

Pas 3

Fer forma de bola de gelat i decorar amb llavors de xia.

Gelats fàcils i saludables sense sucres afegits



Laia Rovira Boixadera
CAT000096



@LaiaRovira_DN



Gelats fàcils i saludables sense sucres afegits

Ingredients per a 4 persones

2 tasses de fruites del bosc
1 mango gran
4 iogurts natural

Pas 1

Triturarem i congelem les fruites per separat.

Pas 2

Si es fan els gelats amb fruita prèviament congelada, amb només triturar és suficient. Però, si es vol que quedi més fresc i refrescant, es pot triturar i tornar a congelar. També es pot afegir gel picat.



Es poden elaborar amb la fruita que es vulgui i algun làctic o beguda vegetal al gust: llet, iogurt natural, beguda de coco, beguda de civada, beguda d'arròs, etc. A més de les fruites triturades, es poden afegir algunes fruites en trossets, com unes maduixes o uns nabius.

Gelat de Fruites del bosc



Patricia Casas Agustenich
CAT001548



Patricia Casas



@PatriciaCasasA



@PatriciaCasasA



Gelat de Fruites del bosc

Ingredients per a 4 persones

28 fulles de menta fresca
200ml d'aigua freda
28 grans de raïm verd
/ Suc de mitja llimona

8 maduixes (o qualsevol varietat que prefereixis com gerds, nabius o mores, pots provar diferents combinacions)
/ Motlles de silicona amb 8 cavitats
8 palets llargs de fusta

Pas 1

Omplir un got amb aigua. Afegir 28 fulles de menta fresques picades i deixar-les dins del got 10 minuts aproximadament. Colar l'aigua i reservar-la.

Pas 2

Ratllar la polpa de 28 grans de raïms verds per obtenir el suc. Afegir a l'aigua el suc del raïm verd i el suc de llimona.

Pas 3

Punxar les fruites del bosc en els palets i col·locar un palet en cada cavitat del motlle.

Pas 4

Afegir més fruites, raïm i alguna fulla de menta en cada cavitat del motlle.

Pas 5

Acabar d'omplir la cavitat amb l'aigua de menta, llimona i suc de raïm.

Pas 6

Congelar un mínim de 4 hores o tota la nit fins que el gelat estigui ben sòlid i servir.

Gelat de la Sara



Álvaro Zabaco Adelantado
CAT001226



@alvarozabaco

Gelat de la Sara

Ingredients per a 4 persones

2 plàtans madurs
350g nabius

Pas 1

Tallar els plàtans en rodanxes d'un centímetre aproximadament i posar-
ho a congelar juntament amb els nabius (es pot utilitzar qualsevol
mena de fruita a banda del plàtan, que farà de base del gelat).

Pas 2

Un cop la fruita estigui congelada, triturar els plàtans primer i un cop
tinguem una massa cremosa, afegir els nabius per seguir triturant-los
durant 2-3 minuts més, fins a obtenir el gelat.



Afegir 1 o 2 glaçons de gel per tal que agunti millor la textura i no es
desfaci ràpidament.

Gelat de plàtan saludable



Núria Guillén Rey
CAT000129



baritaricaciber Nuria



@bariatricaciber

Gelat de plàtan saludable

Ingredients per a 3 gelats

100g plàtan
125g formatge fresc batut desnatat
20g avellanes

Pas 1 Triturar les avellanes en una batedora.

Pas 2 Afegir el formatge fresc batut 0% a la batedora.

Pas 3 Tallar el plàtan i afegir-lo a la batedora.

Pas 4 Batre-ho tot.

Pas 5 Afegir-ho en un motlle de silicona. Es pot utilitzar el mateix que s'utilitza per fer magdalenes.

Pas 6 Clavar-hi els pals de gelat a cada motlle (opcional).

Gelats de llima i llimona inspiració mojito



Mònica Chamorro Aira
CAT000240



@SticsaBcn

sticsa[®]

Gelats de llima i llimona inspiració mojito

Ingredients per a 4 gelats

250ml d'aigua mineral
/ El suc de tres llimones
/ El suc de tres llimes
/ La pell d'un parell de llimes i d'un parell de llimones

2 branquetes de menta fresca
/ Endolcidor al gust, demana consell a la teva Dietista-Nutricionista

Pas 1

Primer hem de netejar i desinfectar bé la fruita. En una gerra o ampolla de vidre que es pugui tancar, hi posem l'aigua. A continuació tallem la pell d'un parell de llimes i la d'un parell de llimones, i les posem a l'aigua.

Pas 2

Després fem el suc i l'afegim a l'aigua també. Finalment hi posem les branquetes de menta fresca i ho endolcim al gust. Ho agitem bé i ho deixem reposar a la nevera de 2 a 4 hores. Passat aquest temps, colem l'aigua i omplim els motlles de gelat.

Pas 3

Ho deixem al congelador 3 o 4 hores, dependrà dels motlles i de si els volem com un granissat.

Gofres de coco



Alba Piulats Godas
CAT001337

Gofres de coco

Ingredients per a 4 persones

4 ous
4 c.s. de farina de coco
1 tassa de beguda vegetal (o llet)
/ Canyella (al gust)
/ Essència de vainilla (al gust)

/ Per acompanyar: crema de cacauet, fruita fresca de temporada i/o coco ratllat.

Pas 1

Batre els ous en un bol.

Pas 2

Incorporar la farina de coco als ous batuts i mesclar fins aconseguir la massa.

Pas 3

Una vegada la massa estigui compacta, afegir la llet, la canyella i l'essència de vainilla i mesclar bé fins que s'incorporin tots els ingredients.

Pas 4

Coure'ls en una gofrera o una paella en forma de gofres. En cas de no tenir cap de les dues opcions, es pot utilitzar una paella normal i fer tipus crep.

Pas 5

Afegir l'acompanyament que més us agradi, en aquest cas, albercocs fresquets i crema de cacauet.

Mousse d'avocat i garrofa



Sònia Vilà Renart
CAT000022



@sonia_vila_dietista

Mousse d'alvocat i garrofa

Ingredients per a 4 persones

8 nous senceres picades a trossets
(deixar en remull durant 4 h)
4 dàtils Medjoul sense os (deixar en
remull durant 1 h)
2 alvocats ben madurs
4 c.s. de garrofa en pols
2 c.s. d'OOVE

100ml de beguda vegetal d'arròs o
civada
/ Endolcidor al gust, demana consell
a la teva Dietista-Nutricionista
/ Fulles de menta fresca

Pas 1

Ajuntar les nous i els dàtils i barrejar-los bé entre ells. Col·locar a la base del got.

Pas 2

Amb una batedora triturar tots els ingredients menys l'OOVE fins aconseguir una textura suau.

Pas 3

Afegir l'OOVE i tornar a batre fins aconseguir la textura de massa.

Pas 4

Posar la mousse sobre del crumble de nous i dàtils.

Pas 5

Decorar amb unes fulles de menta.

Pas 6

Per menjar, s'ha de barrejar bé, tot el crumble amb la mousse i les fulles de menta.
Bon profit!

Mousse de llimona



Mar Rubio Zafra
CAT001542



@lamardefit

Mousse de llimona

Ingredients per a 4 persones

300g de formatge fresc batut 0%
(o iogurt vegetal o sense lactosa)
4 clares d'ou pasteuritzades
3 làmines de gelatina neutra
(o 1g d'agar agar)

/ Suc d'una llimona + la ratlladura
1 c.s. d'endolcidor al gust, consulta
la teva Dietista-Nutricionista
20-30ml de llet o beguda vegetal
/ Un pessic de sal

Pas 1

Hidrata les làmines de gelatina neutra en un bol amb aigua freda i deixa-les hidratant-se.

Pas 2

En un bol gran, barreja el formatge fresc batut 0% amb el suc de llimona, la seva ratlladura i l'endolcidor.

Pas 3

Escalfar al microones un got amb els 20-30ml (dos dits) de llet o beguda vegetal durant 30-40 segons. Dissoldre les làmines de gelatina i incorpora-les bé dins la barreja de formatge fresc batut.

Pas 4

En un altre bol, munta les clares d'ou a punt de neu (per ajudar-les a muntar afegeix un pessic de sal). Un cop muntades, incorporar-les poc a poc dins la barreja de formatge fresc batut amb moviments evolvents.

Pas 5

Finalment, aboca-ho en 4 recipients i refrigera-ho a la nevera durant 3-4 hores.

Natilles de plàtan i cacau



Neus Pallarès Gonzalvo
CAT001295

Natilles de plàtan i cacau

Ingredients per a 4 persones

2 cullerades de postres de
arrurruz o kuzu
400ml de beguda de
civada a T° ambient

2 plàtans
2 c.p. de cacau en pols pur
sense sucre (o rectificar al gust)

Pas 1

Dissoldre 2 cullerades de postres de arrurruz o kuzu amb 300ml de beguda de civada i escalfar-ho en un cassó.

Pas 2

Triturar els plàtans amb 100ml de beguda de civada i el cacau i afegir-ho al cassó.

Pas 3

Remoure tot sense arribar al punt d'ebullició.

Pas 4

Repartir-ho en gots o bols petits i deixar-ho refredar. Guardar-ho a la nevera i servir en el moment de consumir acompanyat de canyella per sobre.



L'arrurruz es pot substituir per agar-agar o gelatina neutra, en aquest cas s'haurà de dissoldre amb la beguda de civada bullint.

Rotllet de mango amb iogurt i avellanes



Carla Not Vicente
CAT000199

Rotllet de mango amb iogurt i avellanes

Ingredients per a 4 persones

2 iogurts grecs (250ml)
1 mango
40g d'avellanes

Pas 1

En primer lloc rentar i eixugar el mango.

Pas 2

Desar-lo al congelador durant 10 minuts per endurir-lo i poder fer talls més fins.

Pas 3

Pelar i tallar el mango en fines làmines.

Pas 4

Disposar el iogurt al mig i fer un rotllet.

Pas 4

Afegir les avellanes al gust.



Pot substituir-se el iogurt grec per natural o bé canviar per un postres de soja, consulta amb la teva Dietista-Nutricionista.



 Via Laietana, 38, 1r 1a 08003 - BARCELONA

 930 10 62 48

 administracio@codinucat.cat

 www.codinucat.cat

 CODINUCAT

 CoDiNuCat