

## ATIPAT DE SALUT

*Totes les receptes segueixen les recomanacions de dieta hipocalòrica-equilibrada, són saludables i sobretot molt sencilles de fer.*

*Les quantitats expressades en cadascuna de les receptes són per 4 persones.*

### PRIMERS PLATS

#### Amanida d'espitals integrals amb verdures i vinagreta de taronja

**Kcal per ració: 150Kcal**

##### *Ingredients per 4 persones:*

Per a la pasta

- 120 g Espitals integrals
- 1 u Pastanaga
- 1 u Cogombre
- Fulles d'escarola
- 1 Fulla de llorer
- Sal

Per a la vinagreta:

- El suc d'una taronja
- 30 ml Oli d'oliva
- 10 ml Vinagre balsàmic
- Fulles de menta fresca

##### *Elaboració:*

- Bullir la pasta integral amb la fulla de llorer
- Tallar totes les verdures a dauets petits
- Barrejar la pasta escorreguda amb les verdures i les fulles d'escarola
- Fer vinagreta: barrejar l'oli d'oliva amb el vinagre, la taronja tallada a dauets i la menta fresca tallada
- Amanir la pasta i la verdura amb la vinagreta

##### *Recorda:*

La quantitat de pasta per persona és de 30g en cru

Com més verdura i posem millor, donarà més volum i més sensació de plenitud

## Gaspatxo de Maduixa

**Kcal per ració: 156Kcal**

### Ingredients per 4 persones:

Pel Gaspatxo:

- 400 g Tomàquet madur
- 200 g Maduixes
- 100 g Pebrot vermell
- 50 g Ceba tendra
- 1 gra d'all
- 300 ml d'aigua mineral
- 40 ml Oli d'oliva
- 40 ml Vinagre suau de vi blanc
- Sal i pebre blanc en pols

Per acompanyar el gaspatxo:

- 100 g Pebrot vermell tallat ben petit
- 100 g Maduixes tallades ben petites
- 50 g Ceba tallada ben petita

### Elaboració:

- Netejar totes les verdures
- Afegir l'aigua, el vinagre, la sal i el pebre
- Triturar, colar i reservar a la nevera
- Trossejar la resta de verdures per acompanyar el gaspatxo
- Amanir el gaspatxo amb l'oli d'oliva i servim amb les verdures tallades

### Recorda:

La quantitat de maduixes per persona és de 50g

## Timbals de Carabassó amb verdures

**Kcal per ració: 143Kcal**

### Ingredients per 4 persones:

- 400 g Carabassó
- 300 g Tomàquet madur
- 200 g Ceba
- 100 g Xampinyons
- 40 cl Oli d'oliva
- Sal, pebre blanc i nou moscada

### Elaboració:

- Bullir amb aigua i sal els carbassons tallats en cilindres de 3 a 4 centímetres de llarg durant 15 minuts
- Tallar la resta de verdures i posar-les al microones amb oli durant 10 minuts a 600W
- Buidar els carbassons
- Barrejar la polpa amb les verdures cuites. Amanir amb el pebre i la nou moscada
- Farcir els carbassons i acabar de coure al microones

**Recorda:** Els carbassons es poden acabar amb un gratinat, però sempre amb formatge light

### Amanida de lleties i brots d'espínacs

**Kcal per ració: 124Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 200 g Lleties cuites i escorregudes (poden ser de conserva)
- 100 g Fulles tendres d'espínacs
- 120 g Formatge fresc desnatat 0%
- 1 u Ceba tendra
- 10 g Pasta d'olives negres
- Sal i pebre negre

#### Elaboració:

- Barrejar la pasta d'olives negres amb la cebà i el formatge trossejat
- Netejar les lleties i les fulles d'espínacs amb aigua freda
- Afegir les lleties i els brots d'espínacs a la barreja anterior i salpebrar

#### Recorda:

La quantitat de llegum per persona és de 50g en cuit

Si volem fer plat únic, cal incorporar una terrina sencera de formatge fresc per persona

Controlar la quantitat de paté d'oliv

## SEGONS PLATS

### Truita de patata i cebà

**Kcal per ració: 235Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 400 g Patata de Prades (DOQ)
- 350 g Ceba
- 4 u Ous sencers
- 20 cl Oli
- Sal

#### Elaboració:

- Pelar i trossejar la cebà i les patates
- Posar a coure la cebà al microones 3 minuts a 600W
- Afegir les patates amb la meitat de l'oli i coure 10 minuts més al microones
- Batre el ous i juntar-ho amb la patata i la cebà
- Coure la truita 3 minuts al microones

#### Recorda:

La truita es pot fer a la paella tradicional o al microones

La quantitat de patata per persona és de 100g

La quantitat d'ou per persona és una uñita

### Cassola de pollastre i moniato

**Kcal per ració: 391Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 4 u Cuixes de pollastre sense pell
- 250 g Ceba
- 100 g Pastanaga
- 1 gra d'all
- 2 u Moniato vermell
- 400 ml de Fondo de verdures
- 40 ml d'oli d'oliva
- Sal, lloret i pebre blanc

#### Elaboració:

- Tallar la ceba i la pastanaga a daus i ofegar-les amb l'oli dins la cassola
- Afegir el pollastre trossejat, les herbes, el gra d'all i el brou de verdures
- Deixar coure a foc suau durant 30 minuts
- Afegir el moniato tallat a rodanxes i deixar coure 10 minuts més

#### Recorda:

La quantitat de moniato per persona seria de 100g

Podriem canviar el moniato per patata i la quantitat per persona seria de 100g

### Lluç al vapor amb wok de verdures

**Kcal per ració: 144Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

##### Pel Lluç

- 4 Lloms de lluç de 150 g cadascun
- 200 g Tomàquet madur
- 1 gra d'all
- Julivert

##### Pel Wok de verdures

- 250 g Ceba
- 250 g Pebrot verd *Italià*
- 1 gra d'all
- Brots de soja germinada
- Fulles d'api
- 20 ml Oli d'oliva
- 10 ml extracte de soja, sal i pebre blanc

#### Elaboració:

- Posar el tomàquet tallat a daus amb l'all i el julivert al recipient Lekué
- Coure al microones amb una cullerada d'oli d'oliva durant 2 minuts
- Afegir el tall de lluç i tornar a posar al microones 2 minuts més
- Tallar la resta de verdures a bastonets
- Saltejar-les al wok amb la resta d'oli d'oliva
- Afegir l'extracte de soja a la cocció i deixar coure 2 minuts més

#### Recorda:

Amb el lekué es pot cuinar al micrones i al forn

Perquè no s'enganxi la verdura al wok cal moure-la constantment mentre està al foc i a més a més i podem afegir aigua

### Pizza d'ou amb verdures

**Kcal per ració: 357Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 6 Ous
- 160 g Tomàquet triturat
- 120 g Pernil de gall d'indi
- 250 g Albergínia
- 100 g Bolets de temporada
- 120 g Mozzarella fresca
- 40ml Oli d'oliva, sal i orenga

#### Elaboració:

- Tallar l'albergínia i coure-la a la planxa
- Rentar els bolets i laminar
- Batre els ous, salar i fer la truita sense que arribi a quallar i retirem del foc
- Posem per sobre, el tomàquet triturat, les rodanxes d'albergínia, el pernil i els bolets
- Acabar la pizza amb la mozzarella tallada ben prima
- Posar al forn durant 10 minuts a 180° (prèviament calent)
- Al sortir del forn amanir amb la sal i un polsim d'orenga

## POSTRES

### Sorbet de Fruites

**Kcal per ració: 46Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 200 g de maduixes
- 200 g de taronja
- 1 iogurt desnatat edulcorat
- Pell de llimona

#### Elaboració:

- Tallar la fruita a daus i congelar (-23°C)
- Triturar la fruita congelada juntament amb el iogurt
- Servir en copa i aromatitzar amb pell de llimona ratllada

### Puré de fruites amb pol·len

**Kcal per ració: 125Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 2 u Pomes de la varietat Golden
- 2 u Plàtan de Canàries
- 1 u Taronja (només el suc)
- 2 c/s Cereals Integralsç
- 10 g Pol·len

#### Elaboració:

- Posar les fruites i el pol·len en un batedor elèctric i triturar
- Decorar amb els cereals

#### Recorda:

Vigilar la quantitat de pol·len que hi posem

### Carpaccio de fruita

**Kcal per ració: 88Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- ½ Pinya
- ½ l Suc de taronja natural
- Fulles de menta

#### Elaboració:

- Tallar la pinya a rodanxes ben fines
- Reduir suc de taronja
- Decorar amb les fulles de menta.

#### Recorda:

Quantitat de fruita per persona 150-200g

### Amanida de fruita variada

**Kcal per ració: 124Kcal**

#### Ingredients per 4 persones:

- 2 u Taronges
- 2 u Peres
- 2 u Pomes
- Suc de taronja natural

#### Recorda:

Quantitat de fruita per persona 150-200g

## Broqueta de fruita

**Kcal per ració: 86Kcal**

### *Ingredients per 4 persones:*

- 4 u Maduixes
- 1 u Meló Cantaloup
- 2 u Taronja
- logurt desnatat 0%

### *Recorda:*

Perquè les peces de fruita no es tornin fosques un cop tallades cal posar-hi suc de llimona per sobre

Quantitat de fruita per persona 150-200g