

ATIPA'T DE SALUT

Totes les receptes segueixen les recomanacions de dieta hipocalòrica-equilibrada. Són saludables i, sobretot, molt senzilles de fer.

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

PRIMERS PLATS

Amanida d'espivals integrals amb verdures i vinagreta de taronja

Kcal per ració: 150 Kcal

Ingredients per 4 persones:

Per a la pasta

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

Per a la vinagreta:

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

Elaboració:

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

Recorda:

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

Com més verdura hi posem, millor. Donarà més volum i més sensació de plenitud.

Gaspatxo de maduixa

Kcal per ració: 156 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

Pel gaspatxo:

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

Per acompanyar el gaspatxo:

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

Elaboració:

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

Recorda:

La quantitat de maduixes per persona és de 50 g

Timbals de carbassó amb verdures

Kcal per ració: 143 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

1. Bullir amb aigua i sal els carbassons tallats en cilindres de 3 a 4 centímetres de llarg durant 15 minuts
2. Tallar la resta de verdures i posar-les al microones amb oli durant 10 minuts a 600W
3. Buidar els carbassons
4. Barrejar la polpa amb les verdures cuites. Amanir amb el pebre i la nou moscada
5. 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: 124 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

1. Barrejar la pasta d'olives negres amb la ceba i el formatge trossejat
2. Netejar les lleties i les fulles d'espínacs amb aigua freda
3. Afegir les lleties i els brots d'espínacs a la barreja anterior i salpebrar

Recorda:

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

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

Controlar la quantitat de paté d'olives

SEGONS PLATS

Truita de patata i ceba

Kcal per ració: 235 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

1. Pelar i trossejar la ceba i les patates
2. Posar a coure la ceba al microones 3 minuts a 600W
3. Afegir les patates amb la meitat de l'oli i coure 10 minuts més al microones
4. Batre el ous i juntar-ho amb la patata i la ceba
5. 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 unitat

Cassola de pollastre i moniato

Kcal per ració: 391 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

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

Recorda:

La quantitat de moniato per persona seria de 100 g

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

Lluç al vapor amb wok de verdures

Kcal per ració: 144 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

Pel Lluç

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

Pel wok de verdures

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

Elaboració:

1. Posar el tomàquet tallat a daus amb l'all i el julivert al recipient Lekué
2. Coure al microones amb una cullerada d'oli d'oliva durant 2 minuts
3. Afegir el tall de lluç i tornar a posar al microones 2 minuts més
4. Tallar la resta de verdures a bastonets
5. Saltejar-les al wok amb la resta d'oli d'oliva
6. 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 hi podem afegir aigua.

Pizza d'ou amb verdures

Kcal per ració: 357 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

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

POSTRES

Sorbet de fruites

Kcal per ració: 46 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

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

Puré de fruites amb pol·len

Kcal per ració: 125 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

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

Recorda:

Vigilar la quantitat de pol·len que hi posem

Carpaccio de fruita

Kcal per ració: 88 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Elaboració:

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

Recorda:

Quantitat de fruita per persona 150-200 g

Amanida de fruita variada

Kcal per ració: 124 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

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

Recorda:

Quantitat de fruita per persona 150-200 g

Broqueta de fruita

Kcal per ració: 86 Kcal

Ingredients per a 4 persones:

- o 4 u Maduixes
- o 1 u Meló Cantaloup
- o 2 u Taronja
- o Iogurt 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 150-200 g