

TASTET D'ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

19 D'OCTUBRE DEL 2022

Avui aprendrem a fer esmorzars i berenars amb aliments bàsics i no processats.

PATÉ VEGETAL



PESTO D'ESPINACS



CREMA DE CACAU GARROFA



PATÉ VEGETAL

Ingredients per a 4 persones:

- 150g de carbassa.
- 2 pastanagues.
- 1 ceba.
- 1 pebrot vermell.
- 1 albergínia.
- 6 dents d'all.
- Sal.
- Oli d'oliva verge extra.
- Espècies (orenga, pebre, tomàquet, romaní, llorer).



Preescalfar el forn a 180° amb calor amunt i avall.

Preparació de les verdures:

- Renteu, peleu i trossegeu les verdures.
- El pebrot vermell treure totes les llavors i l'albergínia no cal pelar-la.
- Poseu-ho tot junt en una safata de forn
- Afegir els alls sencers, la sal les espècies al gust
- I ruixeu-ho amb oli d'oliva.
- Barrejar bé

Coure al forn 15 minuts, remoure i posar altres 15 minuts .

Deixeu-ho reposar perquè refredi i tritureu-ho tot junt.

PESTO D'ESPINACS

Ingredients per a 4 persones:

- 200 g d'espínacs crus.
- 120 g de nous sense closca.
- 1 dent d'all.
- 60 ml d'oli d'oliva.
- Sal.



Elaboració:

- Rentar, escórrer bé i trossejar els espínacs crus sense les tiges.
- Afegir les nous, la dent d'all, la sal i l'oli.
- Triturar.

Suggestiments:

- Es pot aromatitzar amb orenga o alfàbrega fresca.
- Menjar amb torrades, pasta, patates rostides o amanides.
- Per substituir el tomàquet d'un entrepà.
- Podeu posar-hi altres fruits secs.

CREMA DE CACAU GARROFA

Ingredients per a 4 persones:

- 150 g de cigrons cuits.
- 100 g de fruits secs.
- 25 g de cacau negre sense sucre.
- 25 g de garrofa en pols.
- 50 g de panell o sucre.
- 80 ml de beguda vegetal.
- 2 g de canyella en pols.



Cocció dels cigrons: Posar en remull 60 g de cigrons secs durant unes 12 hores. Posar-los en una olla amb aigua freda i arrencar el bull. Coure durant una hora i mitja aproximadament a foc baix. Salar cap al final de la cocció.

Poseu tots els ingredients junts en un recipient i tritureu-ho.