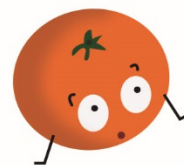




Octubre: mes de castanyes i de bolets



Entrem en la temporada de la tardor, i amb la brisa fresca d'alguns dies busquem receptes amb més calor. La cistella s'omple de manera diferent i altres aliments en aquests mesos tastarem. A finals de mes la *Castanya* a tot arreu trobarem.

Algunes varietats d'aquest fruit sec n'hi ha, però és la castanya comuna la que habitualment podem comprar. La seva composició nutricional l'assembla més als cereals: són font de fibra i riques en carbohidrats, menor quantitats de greixos que altres fruits secs i un contingut d'aigua gairebé la meitat. Per menjar-les crues, convé esperar una setmana després d'haver-les recol·lectat. No obstant això, es poden coure, torrar o afegir com a ingredients de receptes interessants per tastar.

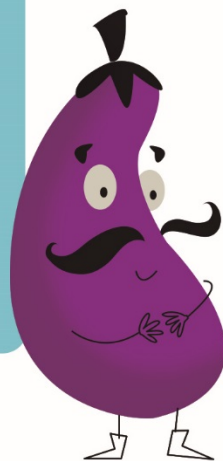
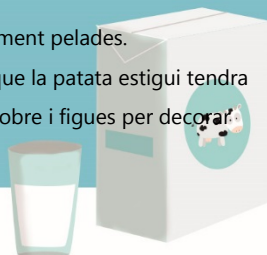
Crema de castanyes i figues (opcional):

Ingredients:

- Castanyes
- Brou de pollastre
- Patata
- Sal

Recepta:

- Cal fem en una cassola el brou de pollastre
- Afegim les castanyes i el les patates prèviament pelades.
- Afegim sal i deixem coure a foc mitjà fins que la patata estigui tendra
- Triturem i servim amb un rajolí d'oli cru a sobre i figues per decorar (opcional)



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

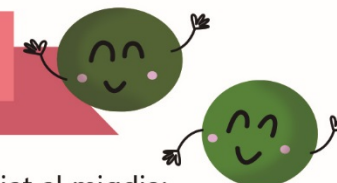
Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:



SI HAS DINAT...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctic

POTS SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn magra

Làctic o fruita

Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

En el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.