



Receptes de carmanyola

Pròleg

L'alimentació és un dels pilars fonamentals per garantir la salut i el benestar de totes les persones, a totes les etapes de la vida. Disposar d'una planificació adaptada, escollir aliments de qualitat i preparar els àpats de manera segura són aspectes essencials que requereixen assessorament expert. El Dietista-Nutricionista és, sens dubte, el professional sanitari millor qualificat per guiar-nos en aquest procés, adaptant les pautes alimentàries a cada persona i a cada família, amb rigor científic i un enfocament pràctic.

Amb aquesta premissa neix "Receptes de carmanyola", un recull de propostes pràctiques, saludables i adaptables, pensades per facilitar la planificació i elaboració dels àpats del dia a dia. Aquí hi trobareu consells per seleccionar els aliments, preparar-los, conservar-los i escalfar-los de manera segura, així com recomanacions pràctiques per garantir una alimentació variada, equilibrada i adaptada a les necessitats de cada persona.

Aquesta publicació s'inscriu en la línia d'anteriors èxits com els e-books: "Receptes per un estiu amb salut", "100 receptes d'hivern. Receptes per un hivern amb salut" i el "Receptari de llegums". Amb la col·laboració de Dietistes-Nutricionistes col·legiades de Catalunya, continuem donant visibilitat a la tasca d'aquestes professionals de la salut, que són referència en l'assessorament nutricional personalitzat.

Cal recordar que, tot i que aquestes receptes no inclouen recomanacions calòriques específiques, cada persona té necessitats úniques. Per això, és indispensable comptar amb el suport i l'assessorament d'un/a Dietista-Nutricionista col·legiat/col·legiada per adaptarles a cada cas concret, tenint en compte l'edat, l'estat de salut o les necessitats particulars.

Us convidem a gaudir d'aquest recull de receptes, a descobrir nous plats i a convertir la carmanyola en una aliada de la salut, de l'energia i del benestar de tota la família.

Bon profit, i que cada recepta sigui un pas més per a una alimentació conscient, saludable i adaptada a vosaltres!

Gràcies, Dietistes-Nutricionistes per fer-ho possible i per la vostra col·laboració sempre.



Dra. Roser Martí
presidenta del CoDiNuCat

Índex

Amanida de blat sarraí amb bròquil	4
Amanida de poma i pollastre amb salsa de logurt	6
Arròs Integral amb verdures i bolets	9
Bròquil amb pollastre marinat	12
Cigronet amb arròs blet i ortigues	14
Dips de remolatxa	17
Amanida de colors amb llenties	20
Mongetes saltejades amb amanida	22
Cuscús de verdures amb cigrons	25
Amanida tèbia de quinoa amb verduretes	28
Ou farcit	30
Amanida de patata, xerris i mozzarella	32
Carbassó farcit	34
Arròs integral amb salsa de verduretes i pollastre	36
Sopa completa de verdures amb pasta, ou i encenalls de pernil	39
Amanida amb sardines i base de patata	42
Bledes i pebrot saltats amb panses i pinyons, fesols i moniato al forn	45
Cuscús mediterrani	48
Amanida de pasta amb verdures i sardines	51
Pasta amb bolonyesa i verdures	54
Mandonguilles amb salsa de verdures i arròs	56
Sípia amb trempó (amanida d'estiu amb sípia)	59

Índex

Llenties amb pebrots tricolor i espinacs baby	62
Cuscús de tardor amb hummus de moniato	65
Remenat de xampinyons amb fideus orientals	68
Fideuada de verdures amb ou cuit	71
Agraïments	74
Participants	75

Amanida de blat sarraí amb bròquil



Dietista-nutricionista, Sra. Blanca Ribot, CAT000155

Amanida de blat sarraí amb bròquil

Ingredients

(per a una persona)

- 50-60 g de blat sarraí o fajol
- ¼ de bròquil
- 1 tomàquet madur
- 1 llauna de tonyina
- Olives verdes sense pinyol

Elaboració

1. Renteu el blat sarraí i talleu el bròquil en trossos petits.
2. Poseu a bullir una olla amb aigua amb una mica de sal. Un cop bulli l'aigua poseu-hi el blat sarraí i, 5 minuts més tard, el bròquil. Bulliu-ho 10 minuts més aproximadament (tasteu-ho per saber si està ben cuit).
3. Talleu el tomàquet madur en trossos petits i poseu-lo en un bol, juntament amb la tonyina i les olives tallades.
4. Barregeu tots els ingredients.

Consell nutricional

Apta per a dietes sense gluten, al·lèrgics a la proteïna de la llet de vaca o a l'ou.

Amanida de poma i pollastre amb salsa de Iogurt



Dietista-nutricionista, Robert Duran Abella, CAT000278

www.nutricioduran.com

Instagram: [cnd_balaguer](https://www.instagram.com/cnd_balaguer)

Amanida de poma i pollastre amb salsa de Iogurt

Ingredients

(per a una persona)

- 150 g pollastre a la planxa
- 1 poma
- ¼ ceba tendra
- 6 tomàquets cirerols
- 2 c. p. de llavors o fruits secs
- OOVE

Ingredients per a la salsa:

- 1 Iogurt casolà
- 1 c. p. de mel
- Unes gotes de salsa de soja
- Una mica de sal
- 1 c. p. de mostassa

Elaboració

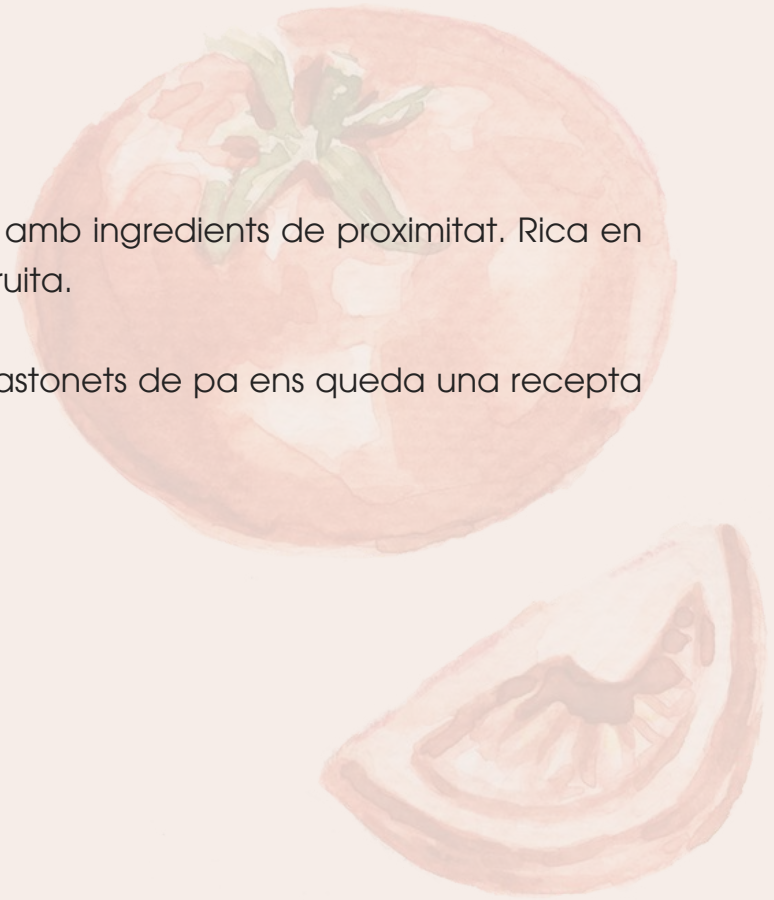
1. Feu el pollastre a la planxa, talleu-lo a tires i reserveu-lo.
2. Talleu la poma, la ceba tendra, els tomàquets cirerols i reserveu-los.
3. Barregeu els ingredients de la salsa en un bol fins que estiguin ben emulsionats.
4. En un bol gran, barregeu el pollastre, la poma, la ceba tendra i els tomàquets.

5. Afegiu la salsa al bol i barregeu-ho bé.
6. Afegiu les llavors per sobre de l'amanida.
7. Una mica d'OOVE i.... a gaudir!

Consell nutricional

Recepta molt equilibrada, saludable i amb ingredients de proximitat. Rica en proteïnes, greixos saludables, làctics i fruita.

Si l'acompanyem amb una llesca o bastonets de pa ens queda una recepta de 10!



Arròs Integral amb verdures i bolets



Dietista-Nutricionista, Emma Barba Jordà, CAT001098

Arròs Integral amb verdures i bolets

Ingredients

(per a una persona)

- 70 g d'arròs integral
- 1/2 ceba
- 1/2 gra d'all
- 80 g-100 g de pastanaga (1 unitat petita)
- 80 g de camagroc (també podem utilitzar un altre tipus de bolets com ara xampinyons, rossinyols...)
- 1 c. s. d'OOVE
- Julivert picat
- Sal marina

Elaboració

1. Primer de tot, netegeu i peleu les verdures i els bolets. Talleu la ceba fina, en daus petits. A continuació, talleu la pastanaga també en daus petits, i piqueu 1/2 gra d'all ben fi.

2. Per altra banda, poseu una cullerada sopera d'OOVE en una paella o cassola gran. Quan l'OOVE estigui calent, afegiu-hi la ceba picada i l'all, juntament amb una mica de sal. A foc mitjà, deixeu daurar els ingredients durant aprox. 4-5 min fins que la ceba quedi transparent.

3. Tot seguit, incorporeu-hi la pastanaga i continueu cuinant-ho tot junt aproximadament 10 min més. Per acabar, afegiu-hi els bolets, en aquest cas els camagroc, amb el julivert picat i saltegeu-ho tot junt durant 2 min més.

4. Mentrestant, en un altre cassó, poseu aprox. 175 ml d'aigua, afegiu-hi l'arròs integral i deixeu que bulli a foc mitjà/alt durant 40-45 min amb una cullerada de sal marina.

5. Quan l'arròs integral estigui fet, apagueu el foc i, per acabar, barregeu-lo a la cassola amb les verdures i els camagroc que prèviament heu saltat. Deixeu que reposi tot 2 min més, d'aquesta manera, acabarà d'agafar més el gust de totes les verdures i dels bolets i ja tindreu el plat llest per gaudir-lo!

Consell nutricional

Aquest plat és apte per a celíacs, ja que és un cereal que no conté gluten.
Plat apte per a persones veganes.

- Amb les verdures també es podria afegir una mica de salsa de soja o tamari, per donar-hi més gust. (Sempre que no hi hagi cap al·lèrgia o intolerància a la soja).
- Si feu servir arròs integral, es converteix en una bona font d'hidrats de carboni i també de proteïnes, gràcies a l'aportació dels bolets.

Recomano fer servir arròs integral, perquè així aconseguim que sigui un plat amb més fibra i més saludable. En contenir la fibra de la pellofa/del segó, fa que aquest cereal contingui més potassi, sodi, ferro, vitamina A, vitamina E i vitamines del grup B.

- Un altre benefici d'utilitzar un cereal integral és que ens aporta més fibra i, per tant, ens ajuda a millorar el trànsit intestinal, a crear sensació de més sacietat i a regular el nivell de sucre a la sang.

Bròquil amb pollastre marinat



Dietista-nutricionista, Mercè Carbonell, CAT000371
Xarxes socials, Instagram: [mercecarbonell.dn](https://www.instagram.com/mercecarbonell.dn)

Bròquil amb pollastre marinat

Ingredients

(per a una persona)

- 200 g de bròquil net
- 100 g de pollastre
- 1 branca de julivert
- 1 all
- 30 g de ceba
- 15 ml d'OOVE
- 1 polsim de coriandre
- 1 polsim de pebre molt
- 1 polsim de comí molt
- 1 polsim de pebre vermell

Elaboració

1. Coeu al vapor el bròquil i reserveu-lo.
2. Per fer la salsa poseu en el got de la batedora l'OOVE, la ceba, l'all, les herbes i les espècies i tritureu-ho.
3. Deixeu macerar el pollastre en una safata a la nevera untat amb la salsa.
4. Després coeu el pollastre al forn si en feu en més quantitat i, si no, a la planxa.

Consell nutricional

Per tal de fer-ne un àpat complet podeu acompanyar el bròquil i el pollastre amb una llesca de pa integral o alguna patata.

Per tal de completar l'àpat afegiu-hi una ració de fruita de temporada com a postres.

L'aigua ha de ser la beguda habitual.

Cigronet amb arròs blet i ortigues



Dietista-nutricionista, Anna Farrés Pujol, CAT002093

Cigronet amb arròs blet i ortigues

Ingredients

(per a una persona)

- 40 g cigronet de l'Alta Anoia (en cru)
- 40 g arròs integral (en cru)
- 150 g blet blanc o negre
- 100 g ortiga
- ½ unitat mitjana de ceba dolça
- 1 gra d'all
- OOVE
- Llorer
- Comí en gra
- Pebre

Elaboració

1. Remulleu amb aigua mineral el cigronet de l'Alta Anoia amb bicarbonat durant 24 hores. L'endemà escorreu-los i renteu-los bé. Poseu-los a coure amb aigua mineral, llorer i comí en gra. Cuineu-los fins que quedin tous (aproximadament 45 minuts). 1
2. En una olla a part, bulliu l'arròs integral segons indiqui el fabricant. L'escorreu i el guardeu.
3. Renteu i talleu la ceba, l'all, el blet blanc o negre i les ortigues.
4. Amb una paella amb un raig d'oli d'OOVE, cuineu a foc lent la ceba i l'all tendre.
5. A mitja cocció de la ceba i l'all, afegiu-hi el blet blanc o negre, les ortigues i un polsim de pebre. Salteu-ho bé. 2
6. Un cop cuïta la barreja anterior, afegiu-hi l'arròs integral i els cigrons. Salteu-ho tot junt.

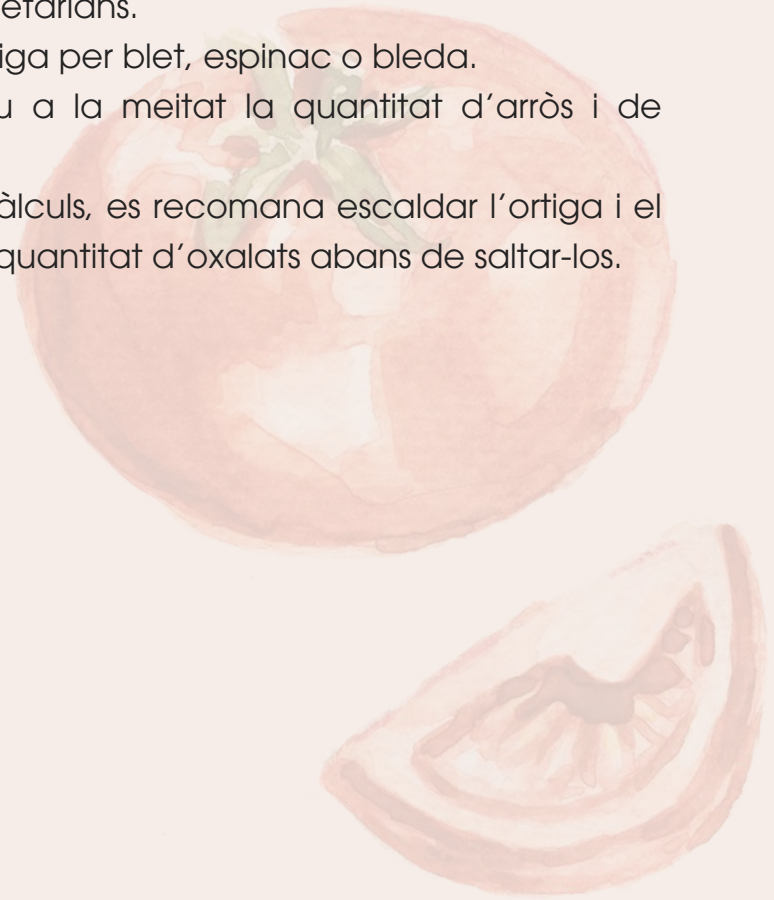
1 L'aigua de cocció del cigró sempre ha de bullir; si hi afegim aigua freda, el cigró quedarà dur. Per cada quilo de cigró, poseu tres litres d'aigua tèbia i dues cullerades soperes rases de bicarbonat.

2 Per evitar que l'ortiga piqui, recol·lecteu-la i manipuleu-la amb guants o bosses de roba (talleu només la part superior de la planta, és la tendra). La cocció fa desaparèixer la capacitat urticant.

Per saber-ne més sobre varietats silvestres comestibles, consulteu els llibres del Col·lectiu Eixarcolant.

Consell nutricional

- Recepta apta per a vegans/vegetarians.
- Atenció als infants, substituiu l'ortiga per blet, espinac o bleda.
- Les persones diabètiques reduïu a la meitat la quantitat d'arròs i de cigrons. Afegiu-hi un ou dur.
- Per a les persones que tinguin càlculs, es recomana escaldar l'ortiga i el blet prèviament per reduir-ne la quantitat d'oxalats abans de saltar-los.



Dips de remolatxa



Dietista-nutricionista, Elena de Castro Garcia, CAT002363

Dips de remolatxa

Ingredients

(per a una persona)

- 2 tomàquets madurs i sucosos
- 2 remolatxes rostides
- 1 c. p. d'orenga
- 1 ½ c. s. de vinagre balsàmic
- 1 pessic de romaní fresc
- 20 g de pinyons
- OOVE
- Sal i pebre al gust

Temps de preparació

- 2 hores per rostir les remolatxes
- Temps de preparació: 5 minuts

Elaboració

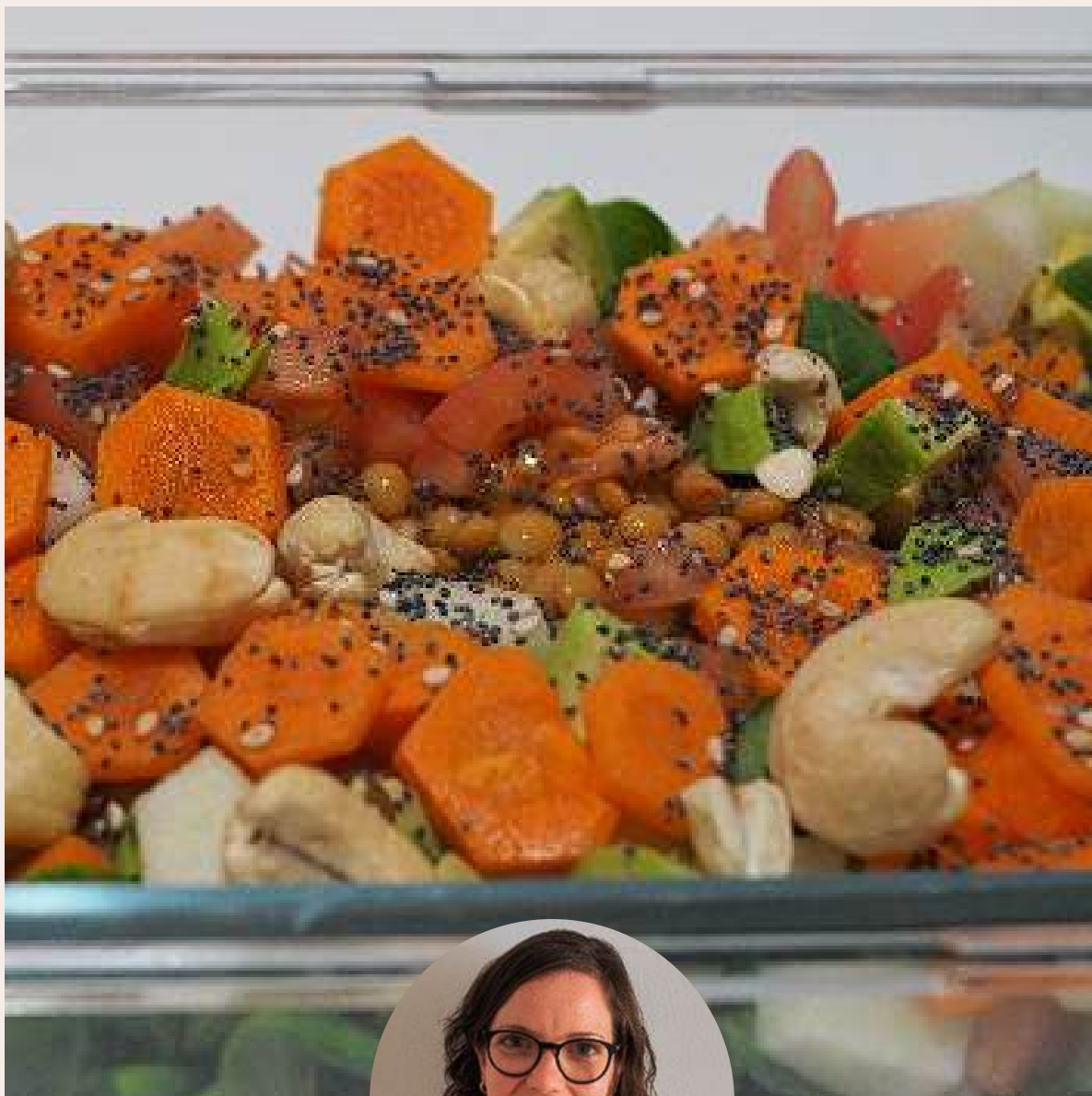
1. Preescalfeu el forn a 180°C i poseu les remolatxes senceres amb la pell al forn durant, almenys, 2 hores, o fins que estiguin tendres.
2. Mentre es rosteixen les remolatxes, tal·leu els tomàquets i amaniu-los amb OOVE, orenga i vinagre balsàmic. Deixeu-los reposar fins al final.
3. Quan les remolatxes estiguin fetes, traieu-les del forn i deixeu-les refredar una mica. Després, peleu-les.
4. Torreu els pinyons en una paella fins que estiguin daurats.
5. En un processador d'aliments, tritureu tots els ingredients (tomàquets, remolatxes, orenga, vinagre balsàmic, romaní i pinyons) fins que la barreja sigui suau i homogènia.
6. Serviu el dip amb endívies morades o crackers de cereals.

Propietats nutritives

- **Remolatxes:** són una bona font de fibra, potassi, àcid fòlic i antioxidants, amb un contingut calòric moderat.
- **Tomàquets:** són rics en vitamina C, vitamina K, potassi i licopè, un antioxidant, i tenen un contingut calòric moderat.
- **Pinyons:** són rics en greixos saludables, proteïnes i fibra.
- **Oli d'oliva verge extra (OOVE):** és una font de greixos saludables, principalment greixos monoinsaturats.

Aquest dip és més lleuger que un hummus i una opció saludable i nutritiva gràcies al contingut de verdures, herbes i OOVE, que aporta greixos saludables.

Amanida de colors amb lleties



Dietista-nutricionista, Sra. Laura Torres Mota, CAT000880

Amanida de colors amb lleties

Ingredients

(per a una persona)

- Un grapat de canonges
- ½ tomàquet gran o un petit
- 1 pastanaga
- ½ pera
- ½ alvocat
- 10 g d'anacards
- Una cullerada de postres de llavors variades

Elaboració

1. Primer de tot, deixeu en remull les lleties 24 hores abans de fer-les per millorar-ne la digestibilitat. També es poden fer servir lleties en conserva. Si són lleties en conserva, cal esbandir-les bé sota l'aixeta.
2. Tot seguit, renteu bé tots els ingredients
3. A continuació, peleu la pastanaga i tal·leu en trossos petits el tomàquet, la pera i l'alvocat.
4. Afegiu-hi els anacards i una cullerada de postres de llavors variades.

Consell nutricional

- Per millorar la digestibilitat dels llegums és recomanable posar-los en remull entre 8 i 24 hores.
- Es pot amanir amb una vinagreta llimona per millorar la biodisponibilitat del ferro.

Mongetes saltejades amb amanida



Dietista-nutricionista, Sra. Laura Balaguer Orellana, CAT001387

Instagram: @fresassinata | Twitter: @FresasSinNata

Mongetes saltejades amb amanida

Ingredients

(per a una persona)

- 1 endívia
- ½ tomàquet tipus cor de bou
- 200 g de mongetes blanques cuites (aproximadament ½ pot gran)
- Fulles de cibulet (≈ 3 g o segons es prefereixi)
- 15 g de barreja de fruites seques torrades sense sal (ametlles, anacards, nous, cacauets...)
- 1 c. s. d'oli d'oliva verge extra
- 1 polsim de sal iodada

Ingredients vinagreta

(per a una persona)

- 1 c. s. d'oli d'oliva verge extra
- 1 c. s. de vinagre de poma
- 1 c. p. de crema de cacauet 100%

Elaboració

1. Bolqueu les mongetes cuites en un colador i esbandiu-les sota el raig d'aigua de l'aixeta.
2. En una paella antiadherent, escalfeu l'oli d'oliva verge extra a foc mitjà i, tot seguit, afegiu-hi les mongetes.
3. Renteu les fulles de cibulet i tal·leu-les de la mida d'uns 2 mm i afegiu-les directament a les mongetes.
4. Salteu i remeneu les mongetes amb el cibulet fins que es daurin mínimament. Afegiu-hi la sal i reserveu-ho.

5. Mentrestant, renteu l'endívia i el tomàquet i talleu-los de la mida d'1 cm.
6. Afegiu les fruites seques per sobre de l'amanida.
7. Per a la vinagreta: barregeu els tres ingredients fins a aconseguir una mescla homogènia.

(Temps de preparació aproximat de la recepta: 10 minuts)

Consell nutricional

- Menú equilibrat tenint en compte les proporcions del mètode del plat ($\frac{1}{2}$ plat hortalisses i $\frac{1}{2}$ plat proteïna amb hidrats de carboni).
- Afegiu-hi la sal iodada en acabar la cocció per tal d'aconseguir un contingut de iode més alt, ja que, en ser volàtil, pot disminuir amb la temperatura.
- Recepta vegana.
- Sense gluten i sense llet. Fruitess seques i cacauets com a possible al·lèrgens.
- Per aprofitar millor determinats minerals interessants com el ferro, l'àcid ascòrbic de la mandarina o l'àcid acètic del vinagre ajudaran en l'absorció.

Consell de traçabilitat

- Deixeu refredar les mongetes cuites abans d'ajuntar-hi l'amanida dins de la mateixa carmanyola.
- Conserveu-ho a temperatura de refrigeració fins a l'hora de consumir-ho.
- Es recomana mantenir-ho a la carmanyola ben tancada fins al moment del consum, com també les mandamines amb la seva pell.
- Conserveu la vinagreta en un recipient tancat.
- Per tal de prolongar la turgència dels vegetals frescos com ara l'endívia o el tomàquet, es recomana portar a part la vinagreta i afegir-la en el moment del consum. També es poden mantenir separades les fruites seques si es vol gaudir de la textura cruixent.

Cuscús de verdures amb cigrons



Dietista-nutricionista, Sra. Mireia Cabrera Cárdenas, CAT001670

Cuscús de verdure amb cigrons

Ingredients

(per a una persona)

- 50 g de cuscús
- 1 ceba petita
- 1/2 pebrot vermell
- 1 pastanaga petita
- 80 g de cigrons cuits (en conserva)
- Curri
- Oli d'oliva verge i sal iodada

Elaboració

1. Renteu, peleu i tal·leu totes les hortalisses (ceba, pebrot, pastanaga) en trossets petits.
2. En una paella a foc mitjà, poseu 1-2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra i afegiu-hi les hortalisses. Tapeu-ho durant 10 min aproximadament per tal que es cuini.
3. En una olla, poseu 100 ml d'aigua. Un cop en ebullició afegiu-hi el cuscús seguint els minuts recomanats que indica l'envàs.
4. Esbandiu els cigrons en conserva.
5. Un cop les hortalisses estiguin fetes, afegiu-hi el cuscús i els cigrons. Afegiu-hi curri o qualsevol espècie al gust.

Consell nutricional

- Si pateixes de celiaquia pots optar per cuscús sense gluten a base de blat de moro.
- Els cigrons en conserva acostumen a ser més fàcils de digerir en comparació amb els cigrons que comprem secs; això sí, és recomanable esbandir-los bé per eliminar-ne l'excés de sal.

Consell de traçabilitat

Per saber si un aliment en conserva està en bon estat és important sentir un petit soroll en obrir-lo. Això indica que s'ha creat el buit dintre de la conserva i que, per tant, hi ha menys risc que hi hagin proliferat microorganismes patògens.



Primer plat: amanida tèbia de quinoa amb verduretes



Dietista-nutricionista, Sra. Judit Casanovas Munné, CAT000566

Primer plat: amanida tèbia de quinoa amb verduretes

Ingredients

(per a una persona)

- 40 g en cru de quinoa
- 60 g de pebrot verd (o el que vulguem)
- 60 g de pastanaga ratllada
- 60 g de ceba
- un grapadet de canonges
- 50 g de tomàquets cirerol (4-5 unitats)
- 50 g de mozzarella
- Oli d'OOVE

Elaboració

1. Peseu la proporció de quinoa i esbandiu-la. En una olla, poseu un rajolí d'OOVE i la quinoa, l'hi mantenim uns quants minuts; vesseu-hi aigua perquè bulli tot (coeu-ho entre 10-15 minuts).
2. Netegeu les verdures, talleu la ceba i el pebrot en trossets petits i ratlleu la pastanaga. Prepareu una paella amb un rajolí d'oli i aboqueu-hi les verdures; coeu-les al vostre gust.
3. Barregeu les verdures amb la quinoa i poseu-ho en una carmanyola.
4. Renteu els tomàquets i els canonges i guardeu-los a part en una altra carmanyola, juntament amb la mozzarella.
5. En el moment de menjar es pot barrejar o menjar per separat.

Consell nutricional

- S'hi pot afegir tonyina, i es podria fer amb llegums.
- Pot ser plat únic o de primer plat, tot depèn de les proporcions que s'utilitzin de quinoa i dels vegetals.
- En cas de restricció de greixos es pot canviar la mozzarella per formatge fresc o no posar-n'hi; igual que en cas d'intolerància a la lactosa.
- La sal segons el gust.

Segon plat: ou farcit



Dietista-nutricionista, Sra. Judit Casanovas Munné, CAT000566

Segon plat: ou farcit

Ingredients

(per a una persona)

- 1 ou
- 1 llauna de tonyina
- 2 tomàquets
- Formatge per gratinar

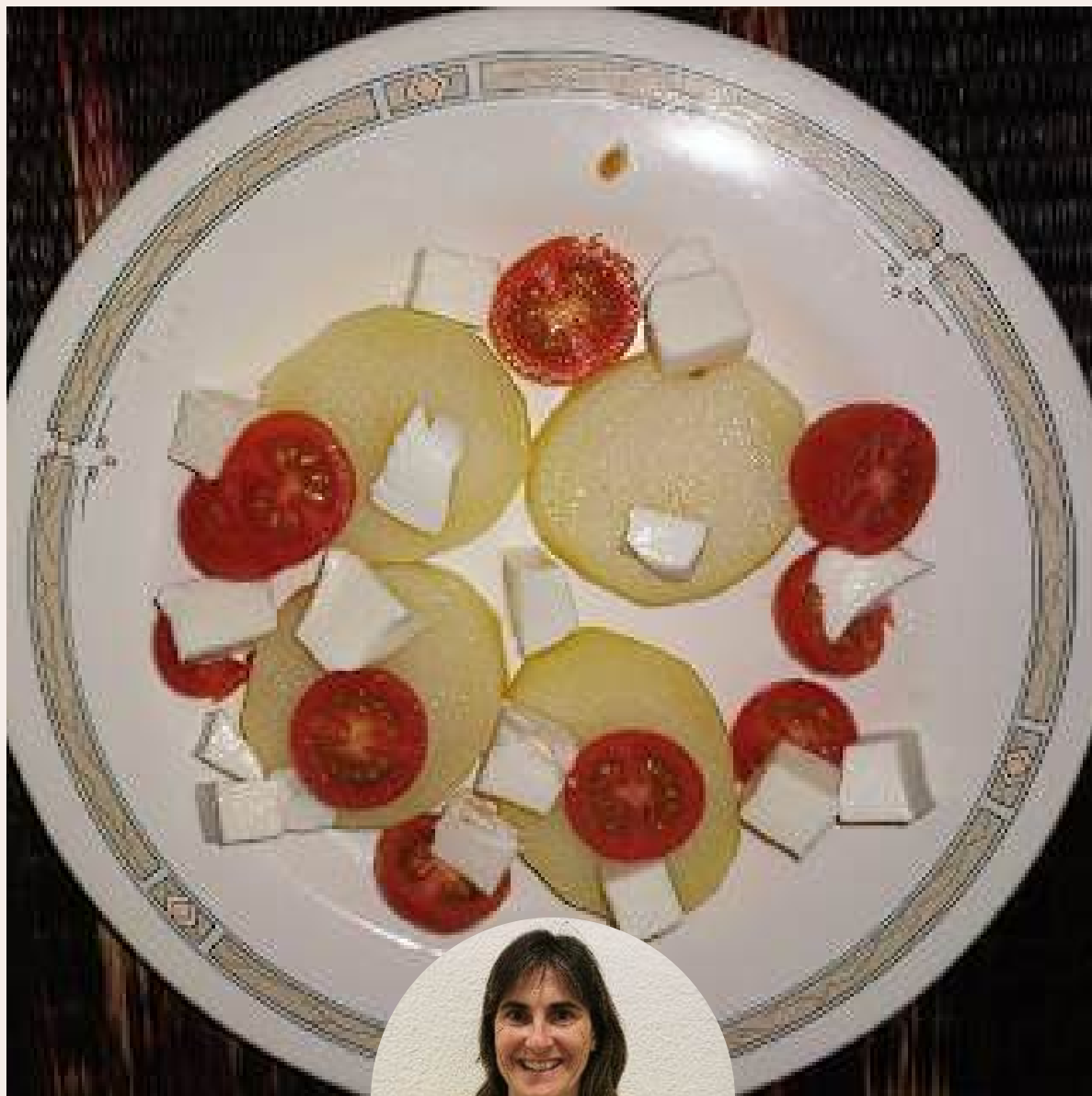
Elaboració

1. Bulliu l'ou.
2. Talleu-lo i separeu-ne el rovell.
3. Barregeu el rovell amb la tonyina i farciu els ous.
4. Poseu el tomàquet i el formatge per sobre i gratineu-ho.

Consell nutricional

- En comptes de tonyina també es pot fer amb gambes o alvocat
- El formatge pot ser opcional en cas d'intolerància a la lactosa

Primer plat: amanida de patata, xerris i mozzarella



Dietista-nutricionista, Sra. Judit Casanovas Munné, CAT000566

Primer plat: amanida de patata, xerris i mozzarella

Ingredients

(per a una persona)

- 150 g patata petita mida ou
- 100 g de tomàquet o 6-8 xerris
- 50 g de formatge mozzarella
- 10-15 g oli OOVE

Elaboració

1. Pelar la patata, bullir-la, escorre-la i tallar-la a rodanxes i reservar-la en una carmanyola.
2. Netejar els tomàquets i reservar en una carmanyola.
3. A la hora de l'àpat, trossejar el tomàquet per sobre la patata, afegir el formatge i amanir OOVE.

Consell nutricional

El formatge es pot canviar per formatge fresc, o pot ser opcional en cas d'intolerància a la lactosa

Segon plat: carbassó farcit



Dietista-nutricionista, Sra. Judit Casanovas Munné, CAT000566

Segon plat: carbassó farcit

Ingredients

(per a una persona)

- ½ ceba
- 100g carn picada
- 2 tomàquets madurs
- 1 carbassó petit
- Formatge per gratinar

Elaboració

1. Sofregir la ceba quan està daurada afegir la carn picada i quan estigui feta afegir el tomàquet i sofregir tot.
2. Rentar bé el carbassó i tallar-lo a uns 7 cm perquè quedin tots més o menys iguals.
3. Ficar el carbassó al microones duran un parell de minuts, mirar que estigui tou.
4. Omplir els carbassons amb el sofregit de carn i posar el formatge per sobre
5. Gratinar.

Consell nutricional

- Es pot fer en comptes de carn amb tonyina.
- El formatge pot ser opcional en cas d'intolerància a la lactosa.
- La sal segons el gust.

Arròs integral amb salsa de verduretes i pollastre




corpodiet
by Marta Peroy

CORPOdiet by Marta Peroy, CAT000004

Instagram: [corpodiet.marta.peroy](https://www.instagram.com/corpodiet.marta.peroy)

Facebook: [corpodiet.marta.peroy](https://www.facebook.com/corpodiet.marta.peroy)

Arròs integral amb salsa de verduretes i pollastre

Ingredients

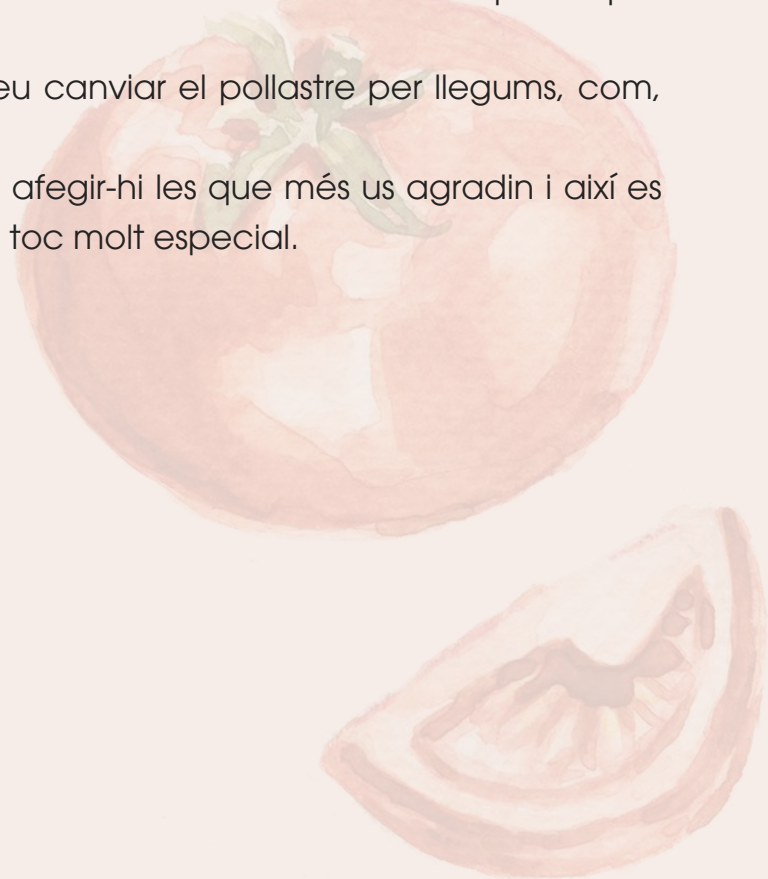
- 70 g d'arròs integral
- 100 g de pollastre
- 60 g de carbassó
- 25 g de pastanaga
- 30 g de ceba
- 50 g de pebrot vermell
- 35 g de pebrot verd
- 100 g tomàquet
- 10 g d'oli

Elaboració

1. Poseu l'arròs integral en aigua durant 15 minuts.
2. Tritureu el tomàquet amb una batedora, piqueu la resta de verdures, manualment o amb una processadora d'aliments.
3. Després poseu una mica d'oli en una paella, afegiu-hi totes les verdures barrejades a foc mitjà i tapeu-les amb una tapa de reixa perquè s'evapori l'aigua de les verdures i així es faci una salsa una mica més espessa.
4. Mentre es fa la salsa podeu posar l'arròs amb un utensili adequat al microones amb el doble d'aigua que d'arròs durant 30 minuts a més de 800W. Si no ho voleu fer al microones, també ho podeu fer bullit.
5. També podeu posar el pollastre a la paella amb una mica d'oli i fer-lo pels 2 costats. Quan estigui daurat, podeu tapar-lo fora del foc i deixar-lo 5 minuts, així quedarà més suau.
6. Quan ho tingueu tot cuit podeu muntar la carmanyola, amb els ingredients separats (exemple de la fotografia) o tot barrejat.
7. Només us queda transportar-la, escalfar-la i gaudir-la.
8. Bon profit

Consell nutricional

- Recordeu que la carmanyola que feu servir ha de ser adequada per posar-la al microones.
- Si sou vegans o vegetarians podeu canviar el pollastre per llegums, com, per exemple, cigrons.
- Si us agraden les espècies podeu afegir-hi les que més us agradin i així es potenciarà el gust o li donaran un toc molt especial.



Sopa completa de verdures amb pasta, ou i encenalls de pernil



Dietista-nutricionista, Sandra López Pascual, CAT001702
@alimmenta @nutrienredes

Sopa completa de verdures amb pasta, ou i encenalls de pernil

Ingredients caldo

(diverses racions)

- 1 tros de col
- 1 porro
- 2 pastanagues
- 1 nap api
- 1 os de pernil salat
- 1 os blanc
- 1 carcanada de pollastre
- Aigua (fins a omplir $\frac{3}{4}$ de l'olla) i sal

Ingredients sopa

(per a una persona)

- Caldo
- Una mica de verdures del mateix caldo (col, pastanaga, nap i porro)
- encenalls de pernil i de pollastre (del mateix caldo)
- pasta de "taurons" (40-50 g en cru o 100-125 g en cuit)
- 1 ou cuit

Elaboració

1. En una olla ràpida poseu tots els ingredients i acabeu afegint-hi aigua fins a cobrir tres quarts de l'olla. Espereu que comenci a bullir i aneu retirant l'espuma que es forma amb l'escalfor. Quan ja no es faci més espuma, baixeu la intensitat del foc (cuina a foc mitjà), i una vegada hagi pujat la vàlvula de l'olla, tapeu-la i programeu 25 minuts. Abans d'obrir l'olla deixeu que es refredi una mica.
2. Complementàriament poseu a bullir un ou durant 10 minuts. Deixeu que es refredi, peleu-lo i ja el podeu afegir a la carmanyola.
3. Podeu deixar el caldo 3-4 dies a la nevera o el podeu congelar per menjar-vos-el en algun altre moment.

Consell nutricional

- Aquesta sopa completa és un exemple de recepta calenta, equilibrada i saludable per dinar de carmanyola. La sopa compleix el mètode del plat i està elaborada amb ingredients de temporada.
- Ens aporta vitamines, minerals i fibra, sobretot de les verdures; proteïna de l'ou i el pollastre, i ens carrega d'energia gràcies als hidrats de carboni de la pasta.
- De postres, i per acabar de completar el vostre dinar de carmanyola, podeu afegir-hi una peça de fruita de temporada o un làctic sense sucres afegits.

De postres: un caqui.

Per beure: aigua.

Consell de traçabilitat

Recepta omnívora,

Recepta sense lactosa.

Recepta amb gluten. *Si ets celíac o tens sensibilitat al gluten no celíaca, en comptes de pasta, pots utilitzar, com a font d'hidrats de carboni, arròs, pasta sense gluten o cigrons.

Amanida amb sardines i base de patata



Dietista-nutricionista, Gertrudis Latorre, CAT001856

Amanida amb sardines i base de patata

Ingredients

(per a una persona)

- 2 patates petites (120 g aprox. c/u.)
- 2 ous bullits
- Unes quantes tires de pebrots, albergínia i ceba escalivades (140 g aprox.)
- Brots de ruca i canonges
- Unes quantes tàperes (10 o 12 u.)
- Orenga, sal, pebre molt
- 1 cullereta d'olivada
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 llauna de sardines en oli d'oliva
- Uns quants pinyons torrats

Elaboració

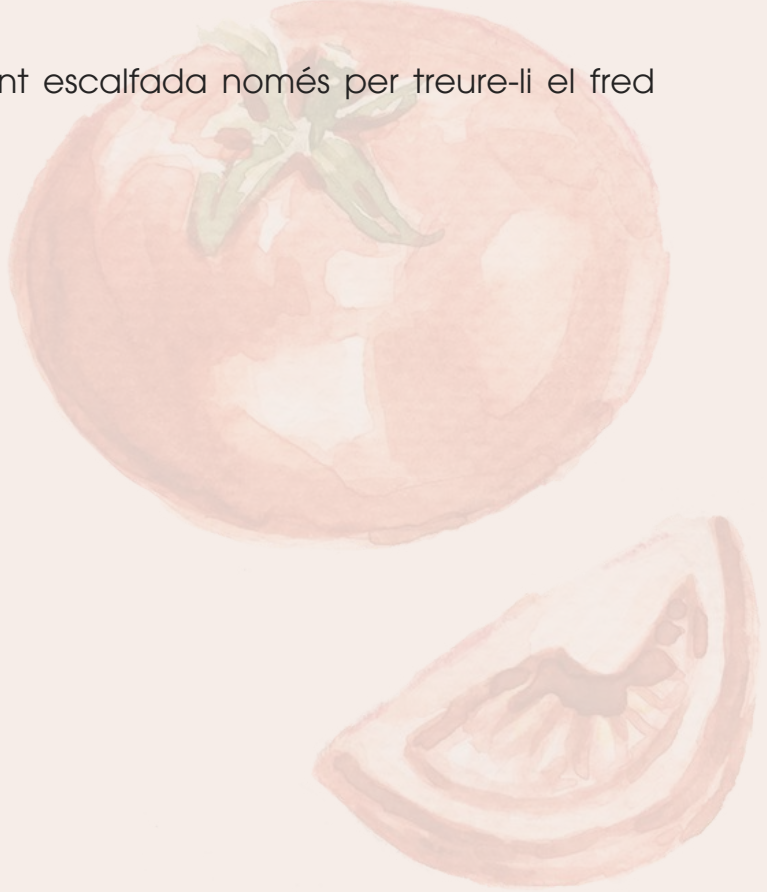
1. Peleu i renteu les patates, assequeu-les molt bé, renteu el pebrot, l'albergínia i la ceba i unteu-ho tot bé amb oli d'oliva. Poseu-ho tot plegat a una fregidora d'aire durant 24 minuts a 180 graus o 1,15 hores si es fa al forn. Mentrestant, poseu a bullir 11 minuts els ous amb una miqueta de vinagre per pelar-los millor.
2. Deixeu que es refredi tot bé i tal·leu la patata a làmines fines. Feu una capa de patata, una altra amb els ous bullits llescats i una més de patata. Afegiu orenga, sal, pebre i un raig d'oli entre les diferents capes.
3. Peleu i tal·leu el pebrot, l'albergínia i la ceba a fines tires i col·loqueu una fila sencera sobre la capa de patata. Guardeu el que sobra per a uns altres àpats.
4. A sobre de la capa d'escalivada col·loqueu una nova capa de brots, unes quantes tàperes, sal, oli, pebre i olivada. I ja per acabar, col·loqueu les sardines amb uns quants pinyons torrats per sobre.

Consell nutricional

- Plat complet i equilibrat, amb porció de carbohidrats, proteïnes, verdures i greixos de qualitat nutricional.
- Es pot menjar freda o lleugerament escalfada només per treure-li el fred del frigorífic.

Traçabilitat

Ous, peix blau, fruits de closca.
Plat lliure de gluten.



Bledes i pebrot saltats amb panses i pinyons, fesols i moniato al forn



Dietista-nutricionista, Sra. Júlia Roig, CAT001718

Bledes i pebrot saltats amb panses i pinyons, fesols i moniato al forn

Ingredients

(per a una persona)

- 150 g de bledes
- 50 g de pebrot vermell
- 100 g de fesols cuits
- 150 g de moniato
- 15 g de pinyons crus
- 20 g de panses
- 20 ml d'OOVE
- Sal
- Herbes provençals
- All i ceba en pols
- Comí en pols
- Pebre negre en pols
- Cúrcuma en pols

Elaboració

1. Escalfeu el forn a 180 °C.
2. Renteu i peleu el moniato. Tot seguit, tal·leu-lo a trossos i marineu-lo amb un raig d'oli d'oliva verge extra, sal, all i ceba amb pols, herbes provençals, comí, pebre negre i cúrcuma en pols, al gust.
3. En una plàtera de forn, aboqueu-hi el moniato i afegiu-hi un pebrot vermell. Deixeu-ho al forn durant 25 minuts aproximadament.
4. Renteu les bledes amb aigua abundant Tal·leu les fulles més petites. Tot seguit, salteu-les en una paella amb oli d'oliva verge extra, les panses i els pinyons, durant 5-10 minuts si fa no fa.
5. Mentrestant, obriu un pot de fesols i renteu-los amb força aigua.
6. Passats els minuts, poseu-ho a la carmanyola.

Consell nutricional

El moniato és un tubercle molt versàtil per incorporar en les preparacions culinàries en l'època de tardor. Destaca pel color taronja, fet que fa que hi trobem betacarotè, un precursor de la vitamina A molt beneficiós per a la pell. També conté una gran quantitat de fibra i midó que fan que sigui un aliment molt saciant.



Cuscús mediterrani



àanna
DIETES PERSONALITZADES

Dietista-nutricionista, Sra. Anna Companys Soldevila, CAT00001258
www.annacompanys.com | anna.dietas@gmail.com | [@annacompanys](https://www.instagram.com/annacompanys)

Cuscús mediterrani

Ingredients

(per a una persona)

- 120 g pollastre
- 60 g cuscús
- 60 ml aigua
- 1 ceba petita (110 g)
- 1 pebrot vermell (50 g)
- ½ pastanaga (62 g)
- ½ carabassó (80 g)
- 1 nectarina (150 g) de Lleida)
- Sal i curri al gust
- 20 ml d'OOVE (cooperativa Alcanó)

Elaboració

1. En una paella gran, salteu el pollastre tallat a daus petits amb una mica d'oli, sal i pebre fins que estigui daurat per tots costats. Reserveu-lo en un plat.
2. A la mateixa paella, sofregiu la ceba picada fins que estigui transparent. Afegiu-hi el pebrot vermell, la pastanaga i el carabassó tallats a daus petits i cuineu-ho a foc mitjà-alt durant 15 minuts aproximadament, remenant de tant en tant, fins que les verdures estiguin toves.
3. Afegiu-hi la nectarina tallada a trossos petits i una culleradeta de curri en pols i sal al gust. Remeneu-ho bé i deixeu que es barregin els sabors durant prop de 5 minuts més.
4. En un bol, poseu el cuscús i cobriu-lo amb l'aigua bullent. Tapeu el bol amb un plat i deixeu que el cuscús s'hidrati durant 10 minuts aproximadament.
5. Amb una forquilla, separeu els grans de cuscús i afegiu-los a la paella amb les verdures. Incorporeu-hi, també, el pollastre reservat i remeneu-ho tot junt perquè quedi ben barrejat.
6. Si voleu, podeu afegir-hi unes quantes fulles de menta fresca picades per donar-li un toc més refrescant.

Consell nutricional

- Plat ric en proteïnes i fibra, gràcies al pollastre i les verdures que conté.
- Es pot modificar la recepta substituint el cuscús per quinoa per a persones amb celiàquia que no poden menjar gluten.
- En el cas que la jornada laboral impliqui una activitat física superior, podríeu afegir ametlles per incrementar el greix insaturat i el valor energètic.
- Si el plat és vegetarià, podeu substituir el pollastre per cigrons, juntament amb el cuscús obtindríeu proteïna d'alt valor biològic.

Consell de traçabilitat

Podeu adaptar la verdura a la de temporada per tal que sigui com més fresca millor. Les nectarines i les verdures d'aquest plat són productes de l'horta de Lleida. L'oli d'oliva verge extra que s'ha fet servir prové de la cooperativa d'Alcanó.

Amanida de pasta amb verdures i sardines



**Ingrid
GODIA**
DIETISTA
NUTRICIONISTA

Dietista-nutricionista, Sra. Ingrid Godia Peiró, CAT000894

Xarxes: Instagram: @ingrid_godiadn

Facebook: Ingrid Gòdia Dietista-Nutricionista

Amanida de pasta amb verdures i sardines

Ingredients

(per a una persona)

- 70 g de pasta al gust
- 20 g de remolatxa
- 1 pastanaga
- 5 tomàquets cirerol
- ½ cogombre
- 50 g col llombarda
- 1 llauna de sardines al natural
- 15 ml d'oli d'oliva
- Sal

Elaboració

1. Bulliu la pasta amb aigua aproximadament 15-20 minuts. Aquesta pasta pot ser de la forma que més us agradi, millor si es tracta d'una opció integral.
2. Netegeu les verdures i talleu-les en tirs fines, excepte els tomàquets cirerol que els tallareu per la meitat.
3. Retireu el líquid de les sardines i reserveu-les.
4. Quan la pasta estigui bullida, reserveu-la per tal que es refredi en un bol.
5. Passada una estona barregeu la pasta amb les verdures i afegiu-hi oli i un pessic de sal.
6. Per acabar, poseu-hi les sardines per sobre.

Consell nutricional

- Les verdures poden ser les que vulgueu, podeu triar diferents gustos segons les vostres preferències o els dies.
- Les sardines les podríem canviar per qualsevol altre peix en llauna com ara verat, tonyina, etc., sempre que sigui al natural.

Consell de traçabilitat

- Manteniu la carmanyola a la nevera, un cop la pasta estigui freda, fins a l'hora de la ingesta.
- Tingueu en compte que aquest plat es pot menjar tant fred com calent, simplement la combinació de les verdures elegides pot determinar si preferim escalfar-lo o deixar-lo a temperatura ambient. En cas que la vostra elecció sigui escalfar-lo, retireu-lo de la nevera i escalfeu-lo al microones.
- Recomanem que la carmanyola sigui de vidre.

Pasta amb bolonyesa i verdures



Dietista-nutricionista, Sra. Laura Torres Mota, CAT000880

Pasta amb bolonyesa i verdures

Ingredients

- 60-80 g de pasta integral en cru (150-200)
- 1 tomàquet madur mitjà
- 1 pastanaga
- ½ carbassó
- ½ pebrot vermell
- ½ porro
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de carn picada de vedella
- Sal
- Una cullerada de postres de barreja d'espècies: comí, pebre vermell i pebre negre
- Oregana

Elaboració

1. Primer de tot, coeu les verdures en una olla amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra. Afegiu-hi sal i la barreja d'espècies per salpebrar. Deixeu que faci xup-xup mentre el carbassó i el tomàquet van deixant anar l'aigua.
2. Salteu la carn picada de vedella amb un rajolí d'oli fins que quedi daurada.
3. Bulliu la pasta i reserveu-la.
4. Tritureu les verdures a la textura que vulgueu perquè quedi més o menys espessa.
5. A continuació, barregeu la pasta amb la salsa de verdures i la carn picada.
6. Servi-ho i afegiu-hi una mica d'oregana per aromatitzar.

Consell nutricional

Recepta interessant per augmentar el consum de verdures, rica en fibra.

Mandonguilles amb salsa de verdures i arròs



Dietista-nutricionista, Sra. Míriam Mulet Cid, CAT001841
Xarxes socials: Instagram @miriammulet_nutricionista

Mandonguilles amb salsa de verdures i arròs

Ingredients

(per a una persona)

- 6 mandonguilles mixtes (de porc i vedella)
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 20 g d'oli d'oliva
- Sal
- Farigola
- 120 g d'arròs cuit

Elaboració

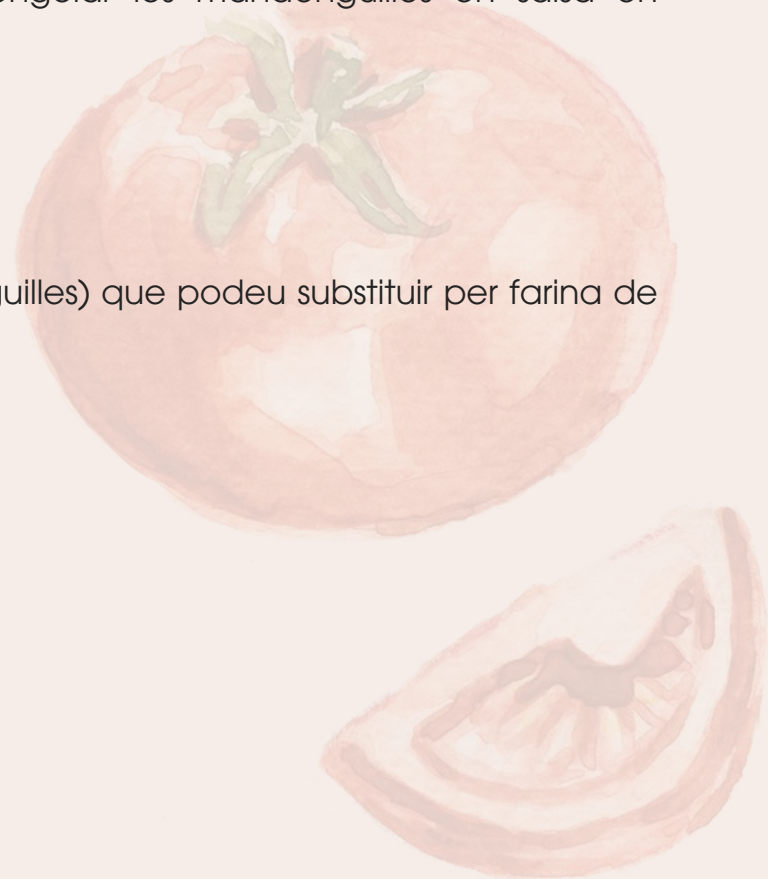
1. Poseu l'oli d'oliva en una cassola petita i daureu les mandonguilles.
2. Netegeu i peleu la pastanaga i la ceba. Talleu les hortalisses en daus petits.
3. Incorporeu la pastanaga i la ceba a les mandonguilles daurades.
4. Peleu el gra d'all i afegiu-lo a la preparació conjuntament amb la sal, l'aigua i la farigola (prèviament neta).
5. Deixeu coure la preparació a foc lent.
6. Un cop cuinats els ingredients, traieu les mandonguilles de la cassola i poseu les verdures cuinades en un recipient per triturar-les fins a obtenir una salsa homogènia.
7. Aboqueu la salsa de verdures a la cassola amb les mandonguilles i deixeu que es cuini 5 minuts.
8. Deixeu-ho refredar, afegiu-ho a la carmanyola conjuntament amb arròs cuit per completar l'àpat.

Consell nutricional

Podeu cuinar-ne més quantitat i congelar les mandonguilles en salsa en racions individuals.

Consell de traçabilitat

Aquesta recepta conté ou (mandonguilles) que podeu substituir per farina de cigró.



Sípia amb trempó (amanida d'estiu amb sípia)



MP
montse pallarès
Centre de Nutrició Clínica i Esportiva

Dietista-nutricionista, Sra. Montse Pallarès, CAT000897
Instagram: @montsepm_dn | Facebook: Mntse Pilarés Mrch
Twitter: @mpallares_dn

Sípia amb trempó (amanida d'estiu amb sípia)

Ingredients

(per a una persona)

- 125 g de sípia en trossos de 2x2 cm salpebrada
- 1 gra d'all
- 3 branquetes de julivert fresc (només les fulles)
- 40 g de ceba dolça de Figueres a trossos
- 30 g de pebrot vermell a trossos
- 30 g de pebrot verd tipus italià a trossos
- 50 g de tomàquet a trossos
- ½ culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 polsim de sal
- 10 g de vinagre de Xerès
- 15-20 g d'oli d'oliva verge extra
- 20 g d'olives negres sense pinyol a rodanxes

Elaboració

1. Escalfeu la planxa.
2. Talleu la sípia neta en trossos de 2x2 cm aproximadament.
3. Cuineu la sípia a la planxa fins que estigui daurada i sense gens de líquid.
4. Retireu-la i reserveu-la en un bol.
5. Piqueu l'all i el julivert en un morter.
6. Trossegeu la ceba, el pebrot verd, el pebrot vermell i el tomàquet, poseu-ho en un bol i afegiu-hi el pebre vermell dolç, la sal, el vinagre, la picada d'all i julivert, l'oli i barregeu-ho bé.
7. Poseu-ho al bol de la sípia, afegiu-hi les olives tallades en rodanxes i barregeu-ho bé.
8. Poseu-ho a la carmanyola.

Al·lèrgens: Peix

Consell nutricional

Es tracta d'una amanida ràpida, fàcil, saludable i mediterrània.

Consell de traçabilitat

Conserveu-ho a la nevera amb plaques de gel per tal de menjar-ho fred.



Llenties amb pebrots tricolor i espinacs baby



Dietista-nutricionista, Sra. Yolanda Biela, CAT001726

Instagram: @nutriconsulta_dn | Facebook: @nutriconsultamanresa

Web: www.nutriconsulta.com

Llenties amb pebrots tricolor i espinacs baby

Ingredients

(per a una persona)

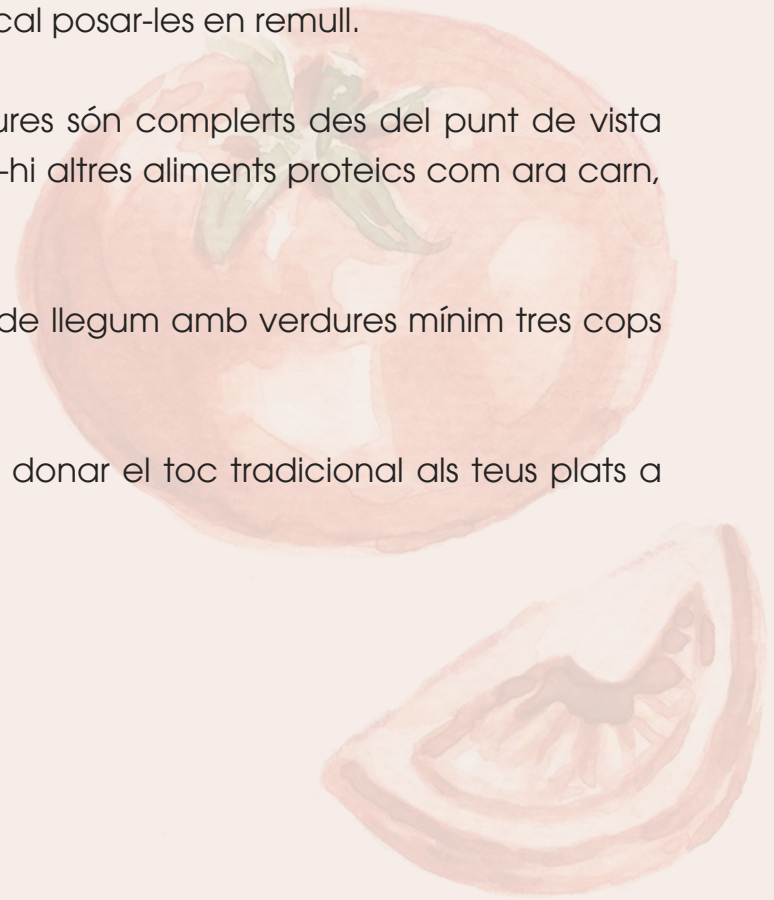
- Llenties (en cru): 90 g
- Ceba: 1/2 unitat petita
- 1 gra d'all
- Pebrot vermell: 50 g
- Pebrot verd: 50 g
- Pebrot groc: 50 g
- 1 cullera sopera de tomàquet triturat
- Oli d'oliva verge extra
- Llorer
- Comí
- Herba bona
- Pebre vermell fumat
- Sal
- Espinacs baby: 30 g

Elaboració

1. Poseu les llenties en remull durant dues hores. Després, traieu l'aigua i afegiu-hi aigua neta, una fulla de llorer i un polsim de sal i cuineu-les fins que quedin toves. Escorreu-les i reserveu-les.
2. Piqueu la ceba i l'all. Talleu els pebrots a quadres.
3. Escalfeu un raig d'oli en una paella, salteu la ceba i l'all. Afegiu-hi els pebrots, el tomàquet i estoveu-ho durant 10-15 minuts.
4. Afegiu-hi les llenties i barregeu-les amb els pebrots.
5. Assaoneu-ho amb sal, comí, pebre vermell fumat, herba bona o altres espècies a gust.
6. Poseu les llenties amb pebrots tricolors en una carmanyola. Afegiu-hi unes quantes fulles d'espinacs baby.

Consell nutricional

- Si es fan servir "lenties ràpides" no cal posar-les en remull.
- Els plats a base de llegums i verdures són complets des del punt de vista nutricional i, per tant, no cal afegir-hi altres aliments proteics com ara carn, peix, ou o formatge.
- Es recomana menjar plats a base de llegum amb verdures mínim tres cops a la setmana.
- Feu servir pebre vermell fumat per donar el toc tradicional als teus plats a base de llegums i verdures.
- Plat apte vegans



Cuscús de tardor amb hummus de moniato



Dietista-nutricionista, Cristina Viader, CAT000834

www.tallerdegastronomia.com

Xarxes socials: Instagram @cristinaviaderdn

Cuscús de tardor amb hummus de moniato

Ingredients cuscús

(per a una persona)

- 100 g de cuscús
- 1 trosset de moniato
- 1 trosset de coliflor
- Un grapat de bolets al gust
- 20 g de pinyons
- 1 cullerada de postres d'all en pols
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

Ingredients hummus

(per a una persona)

- 100 g de cigrons cuits
- 1/4 gra d'all
- Comí en pols
- Suc de llimona
- 40 g de moniato cuit al vapor
- Oli d'oliva
- Sal
- Torrades per menjar l'hummus

Elaboració

Cuscús de tardor

1. En un bol, poseu el cuscús juntament amb un rajolí d'oli d'oliva i un pessic de sal i un de pebre negre. Barregeu-ho bé.
2. Afegiu-hi l'aigua i deixeu-ho reposar durant un mínim de 10 minuts, per tal que el cuscús absorbeixi bé tota l'aigua. Mentrestant, tal·leu el moniato, la coliflor i els bolets a trossets ben petits.
3. En una paella, poseu un rajolí d'oli d'oliva i salteu les verdures durant uns quants minuts. Afegiu-hi l'all en pols i barregeu-ho.

4. Afegiu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho coure uns quants minuts més, fins que s'hagi evaporat tota l'aigua i les verdures estiguin toves.
5. Fora del foc, afegiu-hi el cuscús i els pinyons i barregeu-ho tot junt.

Elaboració

Hummus

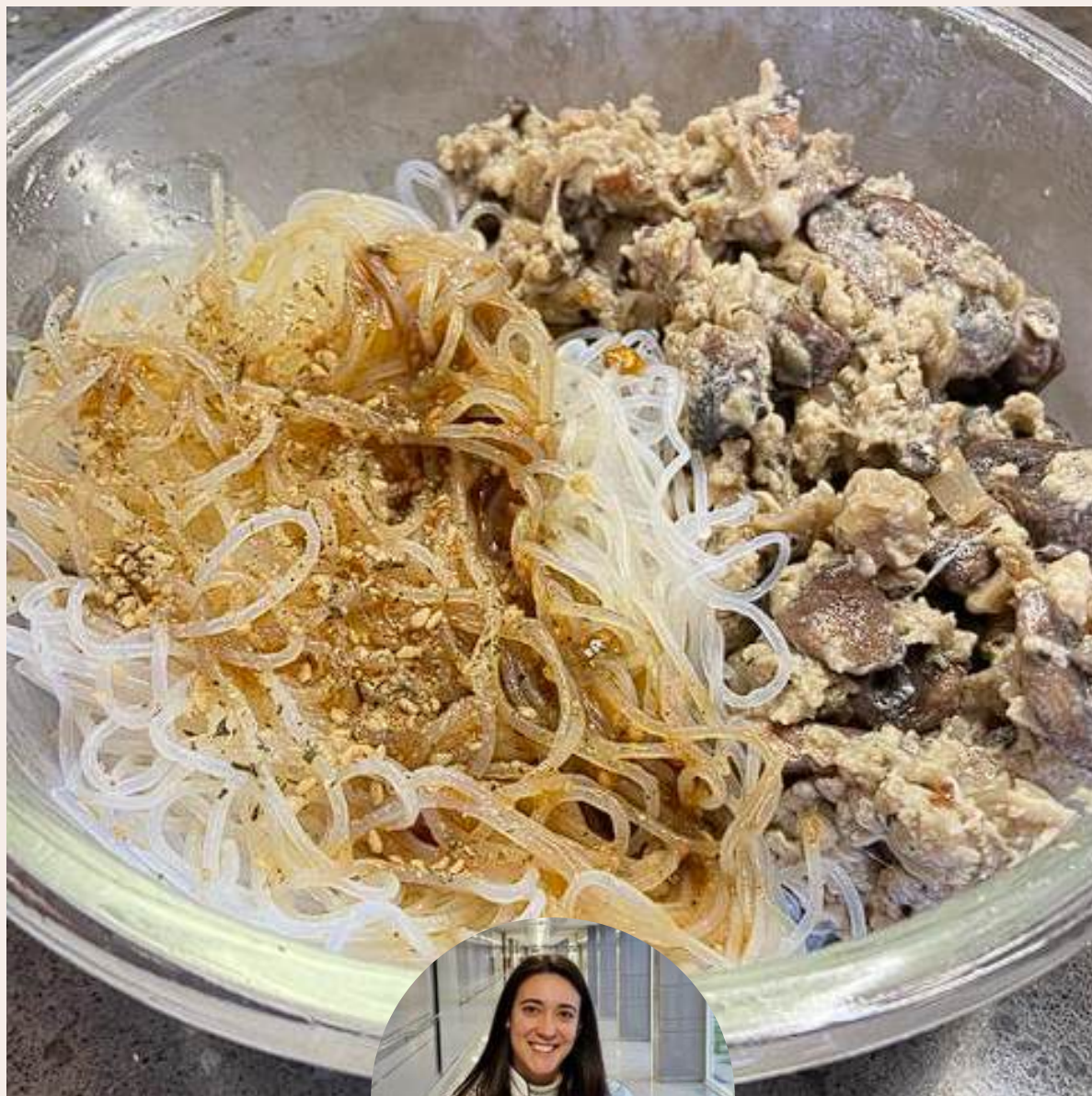
1. Amb l'ajuda d'un braç elèctric, tritureu els cigrons, un trosset de gra d'all, una mica de comí, un rajolí de suc de llimona, el tros de moniato cuit al vapor, un rajolí d'oli d'oliva i un toc de sal.
2. Tritureu-ho tot i afegiu-hi una mica d'aigua fins a obtenir la textura desitjada.
3. Us podeu menjar l'hummus amb unes torrades al gust.

Elaboració

Carmanyola de tres compartiments

- En el compartiment més gran, poseu-hi el cuscús i als dos compartiments restants, l'hummus i el caqui de postre.
- Podeu menjar l'hummus amb unes torrades, que portareu a part.

Remenat de xampinyons amb fideus orientals



Dietista-nutricionista, Sra. Neus Pallarès Gonzalvo, CAT0001295
Instagram: @ebre.nutricio

Remenat de xampinyons amb fideus orientals

Ingredients

(per a una persona)

- 50 g en cru de fideus d'arròs
- 50 g porro
- 2 ous
- 155 g en cru de xampinyons laminats
- 1 c. s. d'oli d'oliva verge extra
- Sal i espècies al gust

Ingredients salsa

(per a una persona)

- 1 c. p. tahini (sèsam triturat)
- 2 c. p. salsa coco aminos
- 1 c. p. oli d'oliva verge extra
- Gíngebre fresc o en pols al gust
- Sal i llavors de sèsam al gust

Elaboració

1. Talleu en trossos petits el porro. Netegeu i lamineu els xampinyons, o bé els podeu comprar ja laminats.
2. En una paella, poseu la cullerada d'oli i, quan estigui calent, afegiu-hi el porro. Quan el porro estigui daurat, afegiu-hi els xampinyons, la sal i espècies al gust, i cuineu-ho fins que s'hagi evaporat tota l'aigua que amollen.
3. En un bol, bateu els dos ous i afegiu-los a la paella. Aneu mesclant tots els ingredients a foc mitjà-baix per tal d'integrar-ho tot i obtenir una textura cremosa. Retireu-ho del foc i poseu-ho a la carmanyola.

4. Per una altra banda, en una olla petita, poseu aigua i sal i porteu-la a ebullició. Quan arrenqui el bull, apagueu el foc, poseu-hi els fideus i tapeu-ho durant 5 minuts (o segons indicació del producte). Passat aquest temps, coleu l'aigua i poseu-ho a la carmanyola.
5. Finalment, prepareu la salsa. Mescleu tots els ingredients descrits en un got petit, afegiu-ho per sobre dels fideus i mescleu-ho tot.

Consell nutricional

La salsa es pot portar a part amb un envàs petit i servir-la en el moment de menjar.



Fideuada de verdures amb ou cuit



Dietista-nutricionista, Sra. Susana Cánovas, CAT001191

Fideuada de verdures amb ou cuit

Ingredients

(per a una persona)

- 1 pastanaga mitjana (aprox. 100 g)
- 1 pebrot verd mitjà (aprox. 100 g)
- ½ ceba mitjana (aprox. 100 g)
- 2 alls
- 3 cullerades soperes plenes de tomàquet fregit casolà
- 50 g de fideus mida "cabell d'Àngel"
- Oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 2 ous petits de gallines felices
- Brou de verdures
- 1 polsim de sal iodada, pebre negre (si et ve de gust) i julivert

Elaboració

1. Coeu els ous de 15 a 20 minuts i deixeu-los a part. Un cop refredats a temperatura ambient, els podeu refrigerar a la nevera.
2. Peleu, renteu i talleu la pastanaga, el pebrot i la ceba a trossos petits similars. Talleu, també, molt petit l'all i reserveu-lo per a més endavant.
3. Escalfeu l'OOVE en una paella i deixeu saltar, per aquest ordre, la ceba, la pastanaga i el pebrot amb el polsim de sal i el pebre.
4. Un cop cuits podeu afegir-hi el tomàquet fregit i deixar que es mesclin els sabors. Ja ho podeu retirar del foc.
5. Poseu OOVE en una altra paella i salteu l'all; abans que es dauri, afegiu-hi els fideus i torreu-los una mica, remenant-los constantment per evitar que es cremin. Un cop estiguin daurats els fideus podeu afegir-hi les verdures, el julivert picat i el brou. Deixeu coure els fideus en funció del temps de cocció del fabricant.
6. Quan estigui feta la fideuada la podeu deixar refredar a temperatura ambient (màxim 2 hores). Un cop temperada podeu emplatar-la a la carmanyola amb els ous cuits pelats i refredar-la a la nevera.

Consell nutricional

- En el cas de presentar malaltia celíaca trieu els fideus sense gluten.
- Aquest àpat el poden triar les persones que segueixen una alimentació ovolacteovegetariana.
- Podeu variar o afegir-hi verdures en funció dels vostres gustos alimentaris.
- Podeu ajustar les quantitats dels plats en funció de la vostra gana.
- Si us ve de gust, podeu afegir una altra carmanyola amb verdura o amanida amb la vinagreta a part.

Consell de traçabilitat

- Feu servir envasos d'ús alimentari per conservar el menjar.
- Coeu bé l'ou perquè quedi ben quallat i evitar que hi puguin créixer els microbis.
- Cuineu els aliments amb suficient antelació per poder-los refredar convenientment. Eviteu tenir el menjar a temperatura ambient més de dues hores.
- Refrigereu el menjar com més aviat millor dins la carmanyola.
- Procureu no trencar la cadena de fred i traieu la carmanyola de la nevera de casa en el darrer moment. Si pot ser, dins d'una bossa isoterma amb un acumulador de fred.
- En arribar a destinació, guardeu la carmanyola o carmanyoles al frigorífic, per evitar que estigui a temperatura ambient.
- A l'hora de dinar i al darrer moment, es pot treure la carmanyola de la nevera i escalfar-la al microones.
- Cal rebutjar les restes d'aliments que no s'hagin menjat a les escombraries.

Agraïments

Marta Begoña Peroy

Robert Duran Abella

Cristina Mir Balagueró

Silvia Baró Moral

Vanesa Sans Rosich

Óscar Garcia Sanchez

Pilar Carbó Turón

Rosa Baró Vilà

Nuria Durán Martí

Participants

Sra. Blanca Ribot CAT000155

Sr. Robert Duran Abella CAT000278

Sra. Emma Barba Jordà CAT001098

Sra. Mercè Carbonell CAT000371

Sra. Anna Farrés Pujol CAT002093

Sra. Elena de Castro Garcia CAT002363

Sra. Laura Torres Mota CAT000880

Sra. Laura Balaguer Orellana CAT001387

Sra. Mireia Cabrera Cárdenas CAT001670

Sra. Judit Casanovas Munné CAT000566

Sra. Marta Begoña Peroy CAT00004

Participants

Sra. Sandra López Pascual CAT001702

Sra. Gertrudis Latorre CAT001856

Sra. Júlia Roig CAT001718

Sra. Anna Companys Soldevila CAT001258

Sra. Ingrid Godia Peiró CAT000894

Sra. Míriam Mulet Cid CAT001841

Sra. Montse Pallarès CAT000897

Sra. Yolanda Bieia CAT001726

Sra. Cristina Viader CAT000834

Sra. Neus Pallarès Gonzalvo CAT001295

Sra. Susana Cánovas Sanmartín CAT001191



 **Codinuca**
Dietistes - Nutricionistes de Catalunya

