

BERENARS SANS

GINA ESTAPÉ & PILAR RODRIGÁÑEZ



20
RECEPTES
PER A PETITS
I GRANS



CONFINATS
sense processats



Pilar i Gina.
Barcelona, 2017

Primera edició: abril de 2017

Etselquemenges, S.L.

Via Augusta, 42-44 Entresòl 4.

08006 Barcelona

www.etselquemenges.cat

© dels textos: Gina Estapé & Pilar Rodrigáñez

© d'aquesta edició: Etselquemenges

Disseny i maquetació: Red Vinilo

Correcció: Maria Camps

Fotografia: Mireia Niubó



GINA I PILAR

La Gina i la Pilar són dietistes amb visió integrativa, formades a l'IFPS Roger de Llúria i amants de la cuina natural. Totes dues vénen d'altres sectors professionals i han decidit fer un gir per a dedicar-se al que realment els apassiona: l'alimentació saludable. Actualment col·laboren activament a Etselquemenges i també en altres projectes on procuren aportar coneixement i sentit comú en temes d'alimentació.

La Pilar és mare de dos nens i una nena, en Camilo, en Teo i la Juno, i és a partir de la maternitat que comença a plantejar-se abordar el tema dels berenars infantils, ja que hi ha molta confusió promulgada per la indústria i es tracta, sense cap mena de dubte, del moment del dia en què la dieta dels petits trontolla.

La Gina és l'autora del blog "My Healthy Bites" (www.myhealthybites.com), que procura apropar l'alimentació sana a les cuines, a través de receptes originals i amb ingredients naturals. També moguda per la preocupació que els berenars són la pota fluixa de l'alimentació dels nens, decideix dedicar els seus coneixements i talent a pensar opcions juntament amb la Pilar per oferir alternatives gustoses, fàcils i sanes, perquè els berenars infantils siguin un moment per gaudir i, ahora, nodrir-se.

BERENARS SANS

A l'escola, els nens i nenes han de rendir intel·lectualment i, per això, a la tarda, quan s'acaben les classes, solen sortir afamats. N'hi ha alguns que porten el berenar a la motxilla i d'altres que esperen els familiars que els recullen a la sortida, però en qualsevol cas el gran dilema dels pares sempre és: Què els dono?

La indústria alimentària ens ha posat a l'abast tot de productes empaquetats molt econòmics, fàcils d'agafar i emportar, amb dibuixos divertits, cruixents, de xocolata... que s'han convertit en un recurs habitual per al berenar de molts infants. Però es tracta de productes ultraprocessats que només atipen i no nodreixen ni aporten energia de veritat, i que, a més, estan relacionats amb moltes malalties metabòliques.

Per tot això, cal buscar alternatives saludables i provinents d'aliments que aportin nutrients de veritat, que carreguin les piles d'energia, però que també afavoreixin la salut i un desenvolupament correcte.

Què fem malament

En l'alimentació infantil, els esmorzars i sobretot els berenars és quan la dieta dels nens es desequilibra. Moltes vegades, no només no els oferim aliments que nodreixen sinó que, al contrari, els donem productes que desnodreixen.

El problema, en resum, és que estem donant als nostres fills un excés de productes processats de supermercat, en lloc de donar-los aliments de debò. Vegem quins problemes amaguen:

- » **EXCÉS DE SUCRE.** El sucre sol ser el primer dels ingredients, ja que és addictiu i barat. El més curiós és que està present fins i tot en aliments que no tenen un gust dolç, i la indústria busca sempre la manera que hi sigui present, inclús sota els noms més insospitats. A més d'engreixar i produir risc cardiovascular, el sucre altera el sistema nerviós dels nens (deveu haver notat les pujades i baixades que tenen quan mengen marranades), roba minerals dels ossos i dents, produeix càries i un llarg etcètera. D'altra banda, el sucre també crea addicció i, si acostumem els nostres fills a aquest tipus de productes, farem que sempre pensin que el berenar és un moment per consumir aquests comestibles. A més, aquests productes també fan que els nens s'acostumin a gustos molt dolços i, després, sempre serà molt més difícil substituir-los, per exemple, per una peça de fruita.
- » **GREIXOS DE MALA QUALITAT.** Es fan servir per donar textura i palatabilitat i, de mateixa manera que el sucre, són barats i addictius. Aquí trobem des de l'oli de palma processat fins als temuts greixos trans, tots molts perillosos per a la salut dels petits.
- » **SUCS ENVASATS.** Amb la millor intenció oferim als nens aquestes begudes excessivament ensucrades que no tenen res a veure amb una peça de fruita. A més de no contenir la fibra tan necessària de la fruita, els sucus envasats reben tractaments tèrmics que destrueixen tots els micronutrients que ens interessin.
- » **LA INDÚSTRIA I LES SEVES ESTRATAGEMES.** Tots els buits legals que hi ha permeten que la indústria faci passar els productes més insans com a beneficiosos o, fins i tot, necessaris per a la salut. Com a premissa, si un producte porta un regal o presumeix de tal o qual benefici o té cap patrocini, desconfieu-ne. Lamentablement, encara som lluny de poder-nos refiar del que diuen les etiquetes..
- » **ECOLÒGIC.** Per descomptat que si és ecològic molt millor, però és important entendre que el segell eco només garanteix la manera en què han estat tractats els



ingredients, segons la legislació del país d'origen. Per exemple, no hi ha cap límit en la quantitat de sucre; de tal manera que és possible oferir productes poc nutritius sota el segell eco.

Quines alternatives tenim

Les opcions més senzilles, pràctiques i saludables que podem oferir per berenar als nostres fills sempre és una peça de fruita natural com pot ser una poma, plàtan o mandari-nes, i/o un grapat de fruits secs, com ametlles, nous o avellanes.

També podem combinar les dues opcions, ja que d'aquesta manera els estem oferint hidrats de carboni, proteïnes i greixos de qualitat, a més de vitamines, minerals, fibra i antioxidants. Un berenar, doncs, molt complet.

El berenar més típic, l'entrepà, també pot ser una bona idea, però sempre que tinguem en compte dues coses. D'una banda, el pa ha de ser de qualitat, fet amb farina integral, massa mare i una fermentació llarga. Són pans amb cara i ulls que habitualment no trobem als supermercats, sinó en forns de pa autèntics. D'altra banda, cal farcir-lo amb ingredients de qualitat.

De què hauríem d'evitar farcir un entrepà? D'embotits envasats i productes càrnics processats, cremes de cacau comercials o patés comercials.

De què els podem farcir?

- patés vegetals casolans
- hummus
- paté de sardines
- alvocat amb pernil ibèric
- alvocat amb verat en conserva
- truita
- vegetals a la planxa
- crema de cacau i avellanes casolana
- tomàquet i pernil ibèric
- formatge de cabra o ovella de qualitat





RECEPTES

A continuació trobareu vint alternatives de berenars per oferir als petits, diferents de l'entrepà, el grapat de fruits secs o la peça de fruita.

Es tracta de receptes fàcils que podreu preparar en família i que també us serviran per a esdeveniments especials, com les festes d'aniversari. Algunes són per preparar al moment i d'altres poden reservar-se a la nevera alguns dies, però en qualsevol cas haureu d'entrar a la cuina, tot i que sigui una estona. I això és el que hem d'aprendre: per fer una alimentació saludable hem de passar per la cuina i planificar mínimament el menú. Veureu que les receptes que us proposem són versions saludables de receptes de tota la vida, amb ingredients sans, que us interessarà tenir sempre al rebost.



DIFICULTAT
BAIXA



DIFICULTAT
MITJANA



DIFICULTAT
ALTA



SENSE
GLUTEN



SENSE
LACTIS

c.s.= cullerada sopera / c.p.= cullerada postres



DOLCES

- Blinis de civada amb crema de cacau
6
- Pa de pessic de xocolata
10
- Fruits secs coberts de xocolata
12
- Galetes de civada, ametlla i poma
14
- Galetes de xocolata
16
- Galetes de llimona
18
- Làmines de poma
20
- Melmelada de maduixes
22
- Magdalenes d'ametlla, pera i xocolata
24
- Magdalenes de pastanaga i coco
26
- Pancakes de plàtan
28
- Pa de plàtan
30
- Sushi de plàtan
32
- Iogurt amb compota i fruits secs
34

SALADES

- Crep de fajol
36
- Bastonets de plàtan mascle
38
- Patés vegetals
40
- Coques salades de pastanaga
42

BATUTS

- Batut súper energètic
44
- Batut verd de plàtan i ametlles
46



DOLCES

BLINIS DE CIVADA AMB CREMA DE CACAU



QUANTITAT:
26 blinis

ELABORACIÓ:
25 min



BLINIS DE CIVADA



INGREDIENTS

- » 1 tassa (80 g) de flocs de civada
- » ¾ tassa (180 ml) de beguda vegetal
- » 1 ou



La versió sense gluten s'aconsegueix comprant civada certificada sense gluten.

Aquesta recepta conté al·lèrgens: ous i fruits secs

ELABORACIÓ

1. Escalfeu una paella a foc de mitjà amb un rajolí d'oli d'oliva verge.
2. Tritureu tots els ingredients fins que quedi tot ben integrat en una massa semilíquida.
3. Aboqueu una cullerada de massa a la paella per formar un blini d'uns 5 cm de diàmetre i feu-ne tants com càpiguen a la paella. Deixeu que s'infla una mica la massa i tombeu.
4. Retireu del foc i repetiu el procediment fins que s'acabi la massa.
5. Els blinis es poden farcir amb el que vingui de gust o també es pot posar un plàtan a la massa i aconseguir blinis dolços que no necessiten acompanyament.

Per conservar-los, poseu-los a la nevera dins d'un envàs hermètic perquè no s'assequin.

CREMA DE CACAU CASERA



INGREDIENTS

- » 1 tassa (140 g) d'avellanes lleugerament torrades
- » 3 dàtils Medjool sense pinyol
- » 80 ml ($\frac{1}{3}$ de tassa) de beguda d'avellanes (en podeu fer servir qualsevol altra, però amb la d'avellanes s'aconsegueix el gust més aconseguit)
- » 1 beina de vainilla
- » 1 c.s. de cacau en pols

ELABORACIÓ

1. Peleu les avellanes tant com pugueu.
2. Tritureu-les fins a aconseguir una consistència de crema per untar.
3. Afegiu-hi el cacau, la vainilla i la beguda d'avellanes i seguiu triturant.
4. Afegiu-hi els dàtils i tritureu fins que quedi tot ben integrat.
5. Reserveu a la nevera.

ELS ENDOLCIDORS

Podem substituir el sucre blanc refinat de les receptes dolces per alternatives naturals més saludables, però hem de vigilar a l'hora de triar perquè no totes són igual de recomanables.

Ens hem de decantar per endolcidors que van acompanyats d'altres elements com antioxidants, vitamines i minerals. En aquest cas, els millors serien la fruita fresca i la fruita seca (dàtils, panses, orellanes, prunes i figues). Després, però, segons la preparació també podem incloure altres opcions com la mel crua, el sucre de panela, el sucre de coco, el xarop d'auró o el xarop d'atzavara cru. De totes maneres, tot i que són endolcidors naturals, hem de saber que tampoc n'hem d'abusar, ja que no deixen de ser formes de sucre diferents i, per tant, n'hem de consumir de manera esporàdica.



LA XOCOLATA

La xocolata és un aliment molt llaminer —tant per als més petits com per als més grans—que no falta mai a cap festa d’aniversari. Cal tenir en compte, però, que no totes les xocolates són iguals.

Per triar-ne una de saludable, ens hem de fixar en les que tenen un percentatge de cacau més elevat, ja que, si no, contindran quantitats molt altes de sucre. Pel que fa a les rajoles de xocolata, considerem saludables les que contenen mínim un 85% de cacau; és a dir, com més negres millor. Si el que volem, però, és preparar una cobertura de xocolata a casa, la millor opció és fer-la a partir de cacau pur en pols. El que és cacau i prou. D’aquesta manera ens assegurem que és un aliment molt més natural i que, a més de gaudir-ne, ens aporta moltes propietats.

El cacau és molt ric en antioxidants i flavonoides, als quals s’atribueixen molts beneficis, i conté una bona mescla de greixos monoinsaturats i saturats. A més, també aporta triptòfan, un aminoàcid precursor de la serotonina (neurotransmissor conegut com l’hormona de la felicitat), minerals com el magnesi, manganès, zinc i coure, vitamines del grup B i fibra. Per tant, el cacau cru té un perfil nutricional molt interessant.

No obstant això, no hem d’oblidar que es tracta d’un aliment molt energètic i que conté substàncies estimulants (cafeïna i teobromina), aspectes que cal tenir presents sobretot en cas de persones nervioses o amb insomni i nens.



DOLCES

PA DE PESSIC DE XOCOLATA



ELABORACIÓ:

15 min

COCCIÓ:

35 a 45 min



INGREDIENTS

- » 2 tasses (200 g) de farina integral d'espelta
- » ½ tassa (50 g) de cacau pur en pols
- » 1 c.p. de bicarbonat
- » 1 tassa (150 g) de sucre morè, panela o rapadura
- » 1 c.p. de canyella
- » ¼ tassa (40 g) d'oli de coco*
- » ¼ tassa (60 ml) d'oli d'oliva*
- » 1 c.p. de vinagre de poma
- » 2 tasses (500 ml) d'aigua

* Podeu fer servir només un tipus d'oli i prou




ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 180 °C.
2. En un bol, col·loqueu els ingredients secs.
3. Barregeu i afegiu-hi els ingredients líquids.
4. Barregeu un altre cop fins que quedi tot ben integrat (quedarà una massa força líquida).
5. Aboqueu la massa en un motlle de pa de pessic untat amb oli i enforneu uns 35 a 45 minuts, depenent del diàmetre del motlle. A partir dels 30 minuts es pot obrir el forn i punxar amb un ganivet per veure si està llest. Si el ganivet surt sense massa, retireu del forn. Per desemmotllar, espereu que el pa de pessic s'hagi refredat.

Aquesta recepta conté al·lèrgens:
gluten

DOLCES



**FRUITS
SECS
COBERTS
DE XOCOLATA**

ELABORACIÓ:

10 min

REFRIGERACIÓ:

1 h



INGREDIENTS

- » 1 grapat (uns 20 g) d'ametlles, avellanes, nous o el fruit sec que més us agradi
- » 20 g de xocolata negra del 85% o més

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: fruits secs

ELABORACIÓ

1. Col·loqueu la xocolata en un bol i desfeu al bany maria.
2. Retireu del foc i afegiu-hi els fruits secs. Amb una cullera, remeneu bé els fruits secs perquè s'impregnin bé de xocolata.
3. Retireu els fruits secs i col·loqueu sobre una superfície antiadherent. Deixeu refredar.

ELS FRUITS SECS

Ens encanten els fruits secs! Són un recurs molt interessant a l'hora de picar alguna cosa, ja que tenen una densitat nutricional enorme i aporten greixos molt convenients. A més, són molt versàtils a la cuina.

El problema sol ser que és molt difícil no menjar-ne més del compte; i això és un problema perquè resulta que no són fàcils de pair i poden arribar a ser molt pesats si n'abusem. La mesura que normalment proposem per evitar una possible indigestió és prendre la quantitat de fruits secs que caben en un puny tancat. I és molt millor si els fruits secs estan remullats o lleugerament torrats, per tal de desfer-nos de les substàncies antinutrients que contenen.

DOLCES

GALETES DE CIVADA, AMETLLA I POMA



QUANTITAT:

23 galetes

ELABORACIÓ:

20 min

COCCIÓ:

15 min



INGREDIENTS

- » ¾ tassa (90 g) d'ametlles (millor crues)
- » ¾ tassa (50 g) de coco ratllat
- » 1 tassa (80 g) de flocs de civada
- » 1 poma mitjana o gran
- » 2-4 c.s. de mel (millor crua)
- » 2 c.s. d'oli de coco
- » Opcional: 1 beina de vainilla, canyella



La versió sense gluten s'aconsegueix comprant civada certificada sense gluten.

Aquesta recepta conté al·lèrgens: ametlles



ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 180°C.
2. Tritureu les ametlles, la civada i el coco fins a aconseguir una pols homogènia. Reserveu.
3. Ratlleu la poma amb un ratllador fi i retireu l'excés de líquid (això pot fer-se prement la ratlladura amb el puny i deixant sortir el suc).
4. Barregeu-ho tot i afegiu-hi l'oli de coco i la mel. Aquí s'hi pot afegir la canyella o la vainilla. Si la barreja queda molt líquida, s'hi pot posar més civada triturada. També val la pena reservar-ho a la nevera una estona perquè tingui temps que el líquid s'absorbeixi. La massa ha de quedar humida i tova (no líquida).
5. Formeu les galetes i enforneu 15 minuts (que no quedin massa daurades).

DOLCES

GALETES DE XOCOLATA



QUANTITAT:

14 galetes

ELABORACIÓ:

10 min

NEVERA:

1 h

COCCIÓ:

20 min



INGREDIENTS

- » 1 ½ tassa (120 g) de flocs de civada
- » 2 plàtans
- » 1 ou
- » 1/3 tassa (70 g) d'oli de coco
- » Xips de xocolata (com més pura millor)
- » 2 c.p. de canyella



ELABORACIÓ

1. Tritureu els flocs de civada fins a fer farina, afegiu-hi els plàtans, ou, oli de coco i canyella i tritureu fins a aconseguir una massa homogènia. Afegiu-hi els xips de cacau i barregeu.
2. Reserveu 1 hora a la nevera.
3. Preescalfeu el forn a 180 °C.
4. Traieu de la nevera i formeu les galetes a sobre de la safata del forn.
5. Enforneu 20 minuts.



La versió sense gluten
s'aconsegueix comprant civada
certificada sense gluten.
Aquesta recepta conté al·lèrgens:
ous

DOLCES



GALETES DE LLIMONA

QUANTITAT:

30 galetes

ELABORACIÓ:

15 min

REMULL:

20 min

COCCIÓ:

20 min



INGREDIENTS

- » 1 tassa (140 g) de dàtils normals remullats 10-20 minuts
- » 2 tasses (160 g) de coco ratllat
- » 1 c.s. de gíngebre ratllat
- » Ratlladura d'una llimona
- » 1 plàtan mascle verd

ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 180 °C.
2. Tritureu tots els ingredients fins a formar una massa. Poseu la massa entre dos papers de cuina i esteneu-la amb un corró fins que quedi d'un gruix de 3 mm aproximadament.
3. Agafeu un motlle i formeu les galetes. Torneu a estendre la massa que sobri i repetiu el procés
4. Enforneu durant 20 minuts.

EL PLÀTAN MASCLE

El plàtan mascle o plàtan verd és una fruita originària de l'Àsia molt utilitzada en algunes zones de l'Àfrica i l'Amèrica Llatina.

A diferència del plàtan de tota la vida, el plàtan mascle és més gros, de color verd i ric en hidrats de carboni complexos en forma de midons. Per això no és dolç com el plàtan normal –que és ric en sucres– i aporta una energia més estable i interessant per als petits. A més, queda bé tant en receptes dolces com salades.

Com més verd es compri, més cruixents quedaran les receptes.

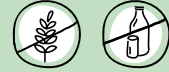
DOLCES



LÀMINES DE POMA

ELABORACIÓ:

5 min



INGREDIENTS

- » 1 poma ecològica
- » Tahina o crema de fruits secs per untar
- » Tòpings: fruits secs, llavors, coco ratllat, llavors de xocolata 85%, pol·len

ELABORACIÓ

1. Renteu la poma i talleu-la a làmines horitzontals fines. Si queden llavors, traieu-les amb compte.
2. Unteu cada làmina amb tahina o la crema de fruits secs que més us agradi, i decoreu amb els tòpings que vulgueu.

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: sèsam, fruits
secs

Els tòpings
saludables són
perfectes per donar
color i divertir-se
decorant amb els
nens.

DOLCES

MELMELADA DE MADUIXA



ELABORACIÓ:
5 min

REMULL:
10 min



INGREDIENTS

- » 8 maduixes (200 g)
- » 8-9 dàtils Medjool (150 g)

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: fruits secs



ELABORACIÓ

1. Remulleu els dàtils Medjool 10 minuts amb aigua tèbia.
2. Renteu les maduixes i tal·leu les fulles.
3. Col·loqueu les maduixes i els dàtils en un processador d'aliments i tritureu fins a aconseguir una textura homogènia de mermelada.



DOLCES



MAGDALENES D'AMETLLA I PERA

QUANTITAT:
10 magdalenas

ELABORACIÓ:
15 min

COCCIÓ:
35 min



INGREDIENTS

- » 1 ½ tassa (160 g) de farina d'ametlla
- » 3 (300 g) peres mitjanes tallades
- » 3 ous
- » 1 c.p. de canyella
- » ½ tassa (30 g) de coco ratllat
- » Ratlladura de ½ llimona



ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 180 °C.
2. Peleu i tritureu la pera fins a aconseguir un puré.
3. Afegiu-hi la resta d'ingredients i tritureu fins a formar una massa homogènia.
4. Aboqueu la massa en motlles de magdalenes i enforneu 35 minuts.

Queden
delicieux
amb una presa
de xocolata pura al
centre: només s'ha
d'enterrar abans de
posar al forn!

DOLCES

MAGDALENES DE PASTANAGA I COCO



QUANTITAT:
6-7 magdalenes

ELABORACIÓ:
10 min

COCCIÓ:
35 min



INGREDIENTS

- » 1 plàtan madur
- » 3 pastanagues
- » 1 ¼ tassa (100 g) de coco ratllat
- » 1 ou
- » 1 c.s. d'oli de coco verge
- » 1 c.s. de canyella
- » Una mica de sal marina
- » Un grapat de nous
- » Un grapat de panses

Aquesta recepta
conté al·lèrgens:
ous i fruits secs

ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 150 °C.
2. En un bol, aixafeu el plàtan amb l'ajuda d'una forquilla fins que quedi una massa tan homogènia com sigui possible. Afegiu-hi el vinagre de poma, l'ou, l'oli de coco desfet al bany maria i barregeu-ho bé. Peleu les pastanagues i ratlleu-les ben fines. Afegiu-les a la barreja.
3. Amb un processador d'aliments, tritureu el coco ratllat fins a obtenir farina.
4. En un altre bol, barregeu els ingredients secs: el coco ratllat triturat, el bicarbonat, la canyella, la nou moscada i la sal marina.
5. Afegiu a poc a poc els ingredients secs als ingredients humits mentre barregeu bé perquè s'integrin tots els ingredients. La barreja ha de ser consistent; si queda una mica líquida podeu afegir-hi una mica més de coco ratllat triturat fins a aconseguir que espesseixi una mica més. Afegiu-hi les nous trossegades i les panses.
6. Aboqueu la massa en motlles individuals de magdalenes (arribeu fins a dalt) i enforneu durant uns 35 minuts. Traieu del forn i deixeu refredar.

DOLCES

PANCAKES DE PLÀTAN



QUANTITAT:
5 pancakes

ELABORACIÓ:
15 min



INGREDIENTS

- » ½ tassa (30 g) de flocs de civada
- » 1 plàtan madur
- » 1 ou
- » ½ c.p. de canyella



La versió sense gluten s'aconsegueix comprant civada certificada sense gluten.

Aquesta recepta conté al·lèrgens: ous

ELABORACIÓ

1. Tritureu els flocs de civada fins a fer-ne farina. Afegiu-hi el plàtan i l'ou i tritureu fins a aconseguir una massa homogènia.
2. Escalfeu una paella amb una mica d'oli de coco verge (o oli d'oliva verge) i aboqueu un cullerot de massa al centre per formar un pancake. Cuineu uns minuts i tombeu per fer l'altre costat.
3. Repetiu el mateix procediment fins que s'acabi la massa.

La versió saludable dels clàssics pancakes. Si els acompanyes de mel, procura no abusar-ne!

DOLCES



PA DE PLÀTAN

ELABORACIÓ:

10 min

COCCIÓ:

45 min



INGREDIENTS

- » 250 g de farina d'ametlla
- » 3 plàtans madurs
- » 2 ous
- » Canyella al gust
- » 1 c.p. de bicarbonat
- » 1 c.p. de vinagre de poma
- » Opcional: Nous trossejades i panses



ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 180 °C.
2. Tritureu tots els ingredients, excepte les nous i les panses, fins a aconseguir una massa homogènia. Opcional: Afegiu-hi les nous trossejades i panses i barregeu.
3. Unteu un motlle rectangular amb una mica d'oli de coco verge i aboqueu-hi la massa. Enforneu uns 40-45 minuts. Retireu del forn i deixeu refredar una mica abans de reservar.

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: fruits secs i ous

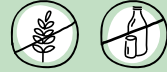


DOLCES

SUSHI DE PLÀTAN



ELABORACIÓ:
10 min



INGREDIENTS

- » 1 plàtan
- » 2 c.s. de tahina o crema de fruits secs per untar
- » Al gust: panses, avellanes, ametlles i nous



ELABORACIÓ

1. Peleu el plàtan i talleu-lo en 5 trossos.
2. Amb un estri per treure el cor de les pomes, feu un forat al mig de cada tros de plàtan.
3. En un bol, barregeu la tahina o crema de fruits secs amb una culleradeta petita de panses i una cullerada de fruits secs trossejats al gust.
4. Farcieu cada forat de plàtan amb la barreja anterior.



Aquesta recepta conté al·lèrgens:
fruits secs i sèsam

DOLCES

IOGURT AMB COMPOTA I FRUITS SECS



ELABORACIÓ:

15 min



INGREDIENTS

- » 1 iogurt o quefir ecològic de cabra o ovella
- » 1 poma
- » Fruits secs al gust
- » Canyella al gust

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: fruits secs

ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la poma a trossos.
2. Col·loqueu els trossos de poma en una paella petita i cobriu amb aigua fins a la meitat.
3. Tapeu i bulliu durant 5 minuts, fins que la poma estigui tova.
4. Coleu la poma i tritureu o aixafeu amb una forquilla amb una mica de canyella.
5. Serviu el iogurt o quefir amb la compota de poma i els fruits secs per sobre.

A l'hora de triar un iogurt, hem de tenir en compte que els més saludables són els sencers i naturals, sense cap gust ni sucre afegit, i preferiblement de cabra o ovella, ja que la llet d'aquests animals conté unes proteïnes més similars a les nostres i les podem assimilar més bé. A més, és recomanable que siguin de producció ecològica, ja que així ens assegurem que la llet prové d'animals que han viscut de forma fisiològica i que s'ha produït de manera sostenible.

CREPS DE FAJOL



ELABORACIÓ:
15 min

REMULL:
4 h mínim



INGREDIENTS

- » 1 tassa (180 g) de fajol remullat tota la nit
- » 1 tassa (250 ml) de beguda vegetal o agua

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: ous i fruits secs
(de la beguda vegetal)



ELABORACIÓ

1. Esbandiu bé el fajol.
2. Escalfeu una paella a foc mitjà amb un rajolí d'oli d'oliva verge.
3. Tritureu tots els ingredients fins a aconseguir una massa homogènia.
4. Aboqueu la massa a la paella i escampeu-la per tota la superfície. Quan comencin a aixecar-se els extrems, tombeu.
5. Retireu del foc i repetiu el procediment fins que s'acabi la massa.
6. Per conservar-los, col·locar-los a la nevera dins d'un envàs hermètic perquè no s'assequin.



SALADES

BASTONETS DE PLÀTAN MASCLE



ELABORACIÓ:
15 min

COCCIÓ:
30 min



INGREDIENTS

- » 2 plàtans mascles verds
- » ½ c.p. de sal marina
- » 2 c.s. d'oli d'oliva verge
- » 1 c.s. d'orenga
- » Llavors variades



ELABORACIÓ

1. Para pelar el plátano macho, primero Per pelar el plàtan mascle, primer talleu-lo en 4-5 trossos mitjans. Després feu dos talls verticals a cada tros i, amb les mans, traieu la pell (costa una miqueta).
2. Poseu-lo en una olla amb aigua calenta i bulliu el plàtan mascle durant 10 minuts.
3. Col·loqueu el plàtan mascle en un procesador d'aliments i tritureu amb l'oli, la sal i l'orenga.
4. Col·loqueu la massa entre dos papers per a forn i estireu-la amb l'ajuda d'un corró.
5. Amb un ganivet, feu tires per formar els bastons i afegiu-hi unes quantes llavors per sobre.
6. Enforneu 30 minuts.
7. Traieu del forn i deixeu refredar.

IMPORTANT: Aquesta recepta és per fer i menjar el mateix dia, ja que l'endemà ja ha agafat humitat, i per tant s'estova i perd textura.

SALADES



PATÉS VEGETALS

ELABORACIÓ:

5 min



PESTO D'ALVOCAT



INGREDIENTS

- » 2 tasses d'alfàbrega fresca
- » ½ tassa d'ametlles blanques
- » ½ tassa d'oli d'oliva verge
- » 3 c.s. de llevat nutricional
- » 1 c.p. de suc de llimona
- » 1 c.p. de sal marina
- » ½ alvocat



ELABORACIÓ

1. Col·loqueu tots els ingredients en un processador d'aliments i tritureu-los.

PATÉ DE PASTANAGA



INGREDIENTS

- » 3 pastanagues
- » 2 c.s. de tahina
- » Suc de ½ llimona
- » 1 c.p. pasta d'umeboshi
- » 3 c.s. d'oli d'oliva verge



ELABORACIÓ

1. Col·loqueu tots els ingredients en un processador d'aliments i tritureu-los.

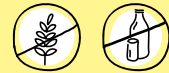
Aquesta recepta conté al·lèrgens:
sèsam (paté depastanaga), fruits
secs (pesto d'alvocat)

COQUES SALADES DE PASTANAGA



ELABORACIÓ:

15 min



INGREDIENTS

- » 1 pastanaga grossa
- » 2 ous
- » 1 c.s. oli d'oliva verge
- » 2 c.s. de lli mòlt
- » 1 c.s. de orenga
- » 1 c.p. de sal marina

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: ous

ELABORACIÓ

1. Peleu i ratlleu la pastanaga ben fina.
2. En un bol, bateu l'ou i afegiu-hi la pastanaga ratllada, el lli, la sal i l'orenga*. Barregeu bé i reserveu 5 minuts.
3. Escalfeu una paella amb una mica d'oli d'oliva verge i aboqueu-hi una cullerada de la massa per formar una coca.
4. Quan s'hagi cuït, gireu-la per cuinar-la per l'altra banda.
5. Repetiu el mateix procediment fins que s'acabi la massa

* Si teniu un processador d'aliments podeu triturar tots els ingredients directament.

BATUTS

BATUT VERD DE PLÀTAN I AMETLLES



ELABORACIÓ:

5 min



INGREDIENTS

- » 1 grapat d'espínacs
- » 1 plàtan
- » 1 got de llet de coco o ametlles sense sucre afegit
- » ½ c.p. de canyella en pols
- » ½ c.p. de vainilla en pols o 1 beina

ELABORACIÓ

1. Tritureu tots els ingredients en una batedora.
2. Si feu servir una beina de vainilla, obriu-la amb un ganivet i traieu les llavors negres amb una cullera; afegiu-les al batut.

Aquesta recepta conté al·lèrgens:
fruits secs

BEGUDES VEGETALS

Sovint reben el nom de llet pel seu color blanquinós i perquè se solen fer servir en comptes de la llet animal, però pel que fa a composició no tenen res a veure.

S'elaboren de manera molt fàcil i poden obtenir-se a partir de diverses llavors o fruits secs, i fins i tot del coco! Des de fa un temps s'han posat de moda i gairebé totes les receptes saludables substitueixen la llet per aquestes begudes. De totes maneres, com fem amb altres productes, és molt important llegir amb atenció les etiquetes i assegurar-se que no continguin massa sucre (màxim 6 g/100 ml).

BATUTS

BATUT SÚPER ENERGÈTIC



ELABORACIÓ:

5 min



INGREDIENTS

- » 1 préssec o ½ mango
- » ½ plàtan
- » 2 c.s. de flocs de civada
- » ½ c.s. de llavors de chía o lli mòltes
- » 1 got de llet d'ametlles sense sucre afegit
- » ½ c.p. de cúrcuma en pols
- » ½ c.p. de canyella en pols

ELABORACIÓ

1. La nit abans, talleu el plàtan a ro-danxes i guardeu-lo al congelador.
2. L'endemà, tritureu tots els ingredients en una batedora fins a aconseguir un batut cremós i homogeni.

Aquesta recepta conté al·lèrgens:
fruits secs

Aquest batut
és una opció molt
interessant per als
nens que practiquen
esport: Lleuger i
nutritiu alhora!

COM PORTAR ELS NOSTRES BERENARS

La majoria de les opcions que us deixem pretenen ser alternatives fàcils de transportar, perquè els nens les portin a les motxilles o perquè puguem dur-les a la sortida de l'escola quan anem a buscar-los a la tarda.

Quan triem l'envàs és important optar per un que sigui segur, és a dir, que no permeti una migració de substàncies tòxiques als aliments.

CARMANYOLA

Convé fer servir les que són de vidre, ja que generaran menys migració de tòxics als aliments. Quan això no sigui una alternativa, ja que el vidre pot trencar-se i, a més, és molt pesat, en buscarem de plàstic que portin el codi de reciclatge de plàstic (número dins del símbol triangular de fletxes) 2 (PEAD o HDPE), 4 (PEBD o LDPE) o 5 (PP). Cap d'aquests porta bisfenol A (BPA), que és un disruptor endocrí molt perillós per a la salut. Els plàstics PEAD i PEBD poden posar-se al rentavaixelles, ja que resisteixen temperatures altes.



PAPER

Evitem l'alumini i el film de plàstic pel mateix motiu: el contacte amb l'aliment podria significar una migració innecessària de substàncies tòxiques. Per embolicar, podem fer servir paper de cuina i, si cal, per fora podem posar-hi paper film perquè no s'obri.





Per fer aquest receptari hem tingut la inestimable col·laboració dels nostres nens, que han gaudit molt afegint ingredients i remenant masses. Preparar els berenars també pot ser un moment lúdic, per compartir plegats.

A més, no hi ha res millor per traslladar-los l'amor pel menjar sa que deixar-los entrar a la cuina i formar part de les preparacions.





www.etselquemenges.cat

Subscriu-te a
Etselquemenges.cat,
la teva revista
d'alimentació
saludable

