

Família! A cuinaaar!

El receptari saludable perquè grans i petits gaudeixin cuinant junts



Col·lecció Receptes saludables

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona 2016

1a. Edició: octubre 2016

Coordinació: Arian Tarbal. Departament d'innovació de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Autoria: Fundació Alícia

Assessors científics: Servei de gastroenterologia, hepatologia i nutrició de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Redacció: Lourdes Campuzano. Departament de comunicació de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Disseny i maquetació: Jordi Joan Fàbrega. Departament de comunicació de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Il·lustracions: Fundació Alícia i IstockPhoto

Número ISBN: 978-84-617-5503-5

Família! A cuinaaar!

El receptari saludable perquè grans i petits gaudeixin cuinant junts



Una recepta amb molts beneficis

Cuinar és un hàbit molt saludable i una eina pedagògica en tots els sentits. Afavoreix l'aprenentatge dels infants perquè els ajuda a desenvolupar habilitats motores (en manipular els aliments), matemàtiques (han de comptar i mesurar les proporcions dels diferents ingredients) i lectores (han de llegir les instruccions de cada recepta...) però, sobretot, és una bona manera d'ensenyar-los des de ben petits a adquirir uns hàbits d'alimentació saludables.

Perquè a l'hora d'alimentar-nos no és només important el què mengem sinó també com ho mengem. És necessari que els infants coneguin els aliments, acompanyin els pares a comprar-los, aprenguin a cuinar-los de diferents maneres i sàpiguen també quin és l'entorn idoni per menjar-los.

Aquest receptari pretén ajudar els pares a assolir aquest objectiu. Ha estat possible gràcies a la col·laboració de la Fundació Alícia, amb qui la plataforma FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu col·labora assíduament.

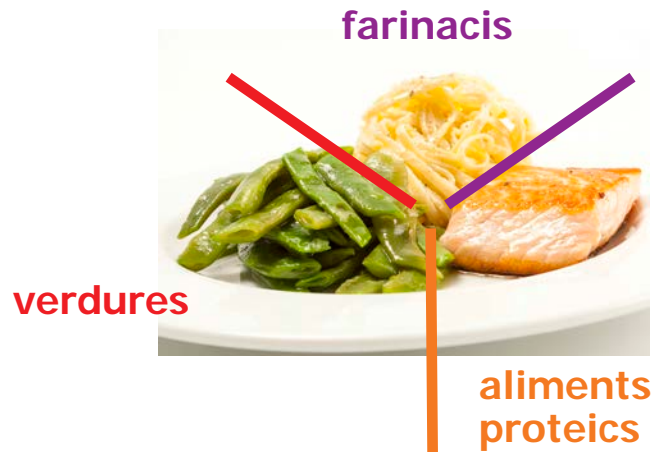
En aquestes pàgines trobareu un decàleg amb les claus per tenir una alimentació saludable i plaent, un recull de propostes per cuinar amb nens i un glossari de termes culinaris perquè els infants es vagin familiaritzant amb ells.

Que vagi de gust!

“Perquè una alimentació saludable no és
només què mengem
sinó també com ho mengem...”

Impliquem els infants en la preparació dels àpats:

1. Planifiquem entre tots què menjar.
2. Anem junts a fer la compra.
3. Escollim aliments frescos, de temporada.
4. Ensenyem-los tot el que sabem sobre els aliments.
5. Cuinem amb els nens.
6. Preparem plats sans i equilibrats:
 - 1/3 de verdures o hortalisses.
 - 1/3 farinacis o llegums.
 - 1/3 aliments proteics.
 - **Postres:** fruita o làctic.
 - **Beguda:** aigua.



7. Parem la taula junts.

I un cop a taula...

8. Mengem tots junts i mengem el mateix.
9. Fem els àpats sense distraccions de la televisió o altres aparells electrònics.
10. Mengem plats variats i animem els nens a tastar-los.
11. Tinguem paciència i, si rebutgen algun aliment, mirem de cuinar-lo de diferents maneres.
12. Finalment ajudem entre tots a recollir la taula.

Com fer servir el receptari?

En "**Família, a cuinaaar!**" us proposem cinc opcions d'esmorzar o berenar i sis menús equilibrats que podeu preparar en família per dinar o per sopar. Heu de tenir en compte que els ingredients indicats són per a quatre persones, tot i que les quantitats a menjar dependran de l'edat i situació dels comensals, de si ens hem mogut més o menys durant el dia i de si es tracta d'un dinar o d'un sopar, que acostuma a ser més lleuger. Finalment, el receptari es completa amb sis propostes de postres.

A cada recepta trobareu destacats en color **blau** els passos que poden fer els infants, sempre sota la supervisió d'un adult, i en color **vermell** els que és convenient que facin els grans. Es tracta només d'una informació orientativa perquè, depenent del grau de maduració i l'edat, cada nen podrà assumir més o menys tasques.

També hi trobareu altres informacions importants, com el temps que trigareu a preparar el plat, el grau de dificultat, perquè és saludable i la informació nutricional de cada recepta.

En aquest receptari veureu que, en alguns casos, hi ha un **codi QR** que enllaça amb un vídeo on podreu veure com s'elabora la recepta.



I ja, sense més preàmbuls, rentem-nos les mans, posem-nos el davantal... i **a cuinaaar!!!**

Índex

Per esmorzar o berenar...

- Batut de plàtan amb llet, poma i cereals.
- Sandvitx de pa de llavors i suc de fruites fresques.
- Coca de sardines.
- Suc de fruites exòtiques.
- Entrepans de verdura amb pernil cuit i formatge cremós.



Per dinar o sopar...

Menú 1

- Espaguetis de verdura.
- Vedella amb bolets.

Menú 2

- Amanida catalana.
- Hamburguesa de lleties.

Menú 3

- Lasanya de verdures.
- Mandonguilles de peix.

Menú 4

- *Snack* de cigrons.
- Pasta saltada amb verdures i vedella.

Menú 5

- Mongeta tendra, pasta i salmó (plat únic).

Menú 6

- Ordi amb musclos.
- Rotlles vietnamites amb verdures.

I de postres...

- Suc de mandarines amb brotxetes d'aranja i taronja.
- Gelat de fruites variades.
- Llet merengada.
- Pastís integral de pastanaga i nous.
- Barretes de civada, fruits secs i dàtils.
- Suc de meló amb glaçons de llimonada.

Què vol dir?

- Glossari.





Per esmorzar o berenar...

Batut de plàtan amb llet, poma i cereals

Quins ingredients necessitem?

- 2 plàtans grans
- 2 pomes verdes
- 600 ml de llet
- 4 grapats de cereals
- 20 g de sucre (2 cullerades soperes)
- 1 llimona

Com preparem el batut?

1. Pelem els plàtans.
2. Triturem un dels plàtans amb la llet i el sucre i el reservem.
3. Tallem l'altre plàtan i la poma a trossets. Afegim unes gotes de suc de llimona i si volem, la pell ratllada.
4. Posem el plàtan i la poma trossejada en un plat fondo i afegim els cereals al damunt. Ho fem a l'últim moment per mantenir-los cruixents.
5. Aboquem el batut de llet i plàtan per sobre.



Per què és saludable?

Perquè aporta els nutrients necessaris **per a que els infants afrontin el dia amb energia**: hidrats de carboni, proteïnes, vitamines i minerals.

- **Temps**: 20 minuts
- **Dificultat**: molt fàcil
- **Nº persones**: 4

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	254	Proteïnes (g):	7	Greixos (g):	6,14	Carbohidrats (g):	42,6
----------------	-----	----------------	---	--------------	------	-------------------	------



Sandvitx de pa de llavors i suc de fruites fresques

Quins ingredients necessitem?

Pel sandvitx:

- 8 llesques de pa de llavors
- 1 alvocat
- 100 g de formatge de cabra
- 8 maduixots
- 8 filets d' anxova en conserva
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Pel suc de fruites:

- 4 taronges
- 600 g de pinya
- Menta (opcional)



Com el preparem?

Fem el sandvitx:

1. Tallem l'alvocat i li traiem la pell i l'os amb l'ajuda d'una cullera. El posem en un recipient amb una mica d'oli i sal i amb una forquilla el xafem fins aconseguir una pasta.
2. Rentem els maduixots i els tallem a rodanxes més aviat gruixudes.
3. Traiem la pell del formatge i el tallem a trossos de la mida i forma del sandvitx.
4. Disposem les llesques de pa en un plat i les untem amb la pasta l'alvocat. Col·loquem damunt d'una de les dues llesques una capa de formatge de cabra, una capa de maduixots i el filet d'anxova. Tapem el sandvitx amb l'altra llesca.

Fem el suc de fruites:

1. Tallem les taronges per la meitat i les espremем. Pelem la pinya, la tallem a quarts, li traiem el cor i la liquem per obtenir-ne el suc.
2. Barregem els dos sucs i hi afegim menta picada per sobre.

Per què és saludable?

Perquè les llavors del mateix pa, juntament amb l'alvocat, les anxoves i l'oli d'oliva verge extra ens **aporten greixos de gran qualitat, cardiosaludables i fonamentals pel creixement dels nens.**

- **Temps:** 30 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	400	Proteïnes (g):	13,5	Greixos (g):	16,6	Carbohidrats (g):	49,2
----------------	-----	----------------	------	--------------	------	-------------------	------



Coca de sardines

Quins ingredients necessitem?

- 4 bases de pa tipus coca o 4 llesques de pa de pagès torrades
- 400 g de sardina fresca en filets nets
- 80 g de sofregit de tomàquet
- Oli d'oliva verge extra
- Romaní
- Pebre
- Sal

Com la cuinem?

1. Untem el sofregit de tomàquet sobre les bases de coca.
2. Col·loquem per sobre els filets de sardina oberts per la meitat.
3. Amanim amb oli d'oliva verge extra, romaní, sal i pebre.
4. Ho coem al forn durant 6 o 7 minuts a 180 °C.



- **Temps:** 20 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Per què és saludable?

Perquè la sardina és un peix blau i ens aporta, a més de proteïnes, vitamines, minerals i àcids grassos omega 3 que són molt beneficiosos per la salut. **Es recomana menjar peix blau un o dos cops per setmana.**

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	433	Proteïnes (g):	21,8	Greixos (g):	20	Carbohidrats (g):	41,3
----------------	-----	----------------	------	--------------	----	-------------------	------



Suc de fruites exòtiques

Quins ingredients necessitem?

- 4 taronges
- 1 mango gran
- 12 maduixes
- 200 g de papaia

Com fem el suc?

1. Rentem, pelem i trossegem les fruites.
2. Afegim la fruita trossegada a la liquadora, fent que sigui la taronja l'última fruita a liquar, ja que el seu suc facilitarà la barreja amb la resta de fruites.
3. Si la fruita que hem triat està al punt de maduració, no cal que afegim ni sucre ni mel per donar-li dolçor. Si tot i així volem una mica més de dolçor, podem fer servir mel o sucre de canya.



Per què és saludable?

Perquè es recomana **menjar cada dia tres peces de fruita** i aquest suc és una bona forma de promoure el seu consum.



- **Temps:** 20 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	111	Proteïnes (g):	1,4	Greixos (g):	0,5	Carbohidrats (g):	25,1
----------------	-----	----------------	-----	--------------	-----	-------------------	------



Entrepans de verdura amb pernil cuit i formatge cremós

Quins ingredients necessitem?

- 4 pans de pita, 4 *tortillas* o 8 llesques de pa de motlle integral
- ½ enciam petit
- 2 tomàquets
- 1 ceba tendra
- 4 talls de pernil cuit
- 2 cullerades de formatge cremós
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Com els preparem?

Fem el farcit:

1. Netegem l'enciam i els tomàquets. Esmicolem l'enciam, tallem el tomàquet a rodanxes i la ceba a daus petits.
2. Esmicolem el pernil cuit.
3. En un bol posem l'enciam, la ceba i el pernil cuit. Afegim el formatge cremós i ho remenem bé.
4. Amanim el farcit amb un raig d'oli d'oliva i un polsim de sal.

Tres opcions per preparar l'entrepà:

- **Amb pa de pita:**

1. En una paella o en una torradora, torrem el pa per les dues cares.
2. Amb un ganivet, obrim el pa per la meitat.
3. El farcim amb unes rodanxes de tomàquet i el farcit anterior.

- **Amb pa de motlle:**

1. Untem una de les llesques amb el farcit.
2. Afegim unes rodanxes de tomàquet al damunt i tapem el sandvitx amb l'altra llesca.

- **Amb *tortillas*:**

1. Col·loquem una franja de farcit al centre de la *tortilla*.
2. Afegim unes rodanxes de tomàquet.
3. Enrotllem la *tortilla*.



- **Temps:** 20 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Per què és saludable?

Perquè aquests entrepans són variats i equilibrats, ja que inclouen cereals i làctics. **Són perfectes tant per començar el dia com per berenar.** Només s'han de complementar amb una fruita per aconseguir un esmorzar complet.



• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	272	Proteïnes (g):	11,4	Greixos (g):	10,7	Carbohidrats (g):	32,5
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------------	-------------





Per dinar o sopar...

Menú 1: Espaguetis de verdures

Quins ingredients necessitem?

- 2 carbassons
- 2 pastanagues grans
- 2 o 3 naps mitjans
- 100 g de pernil salat
- 4 grans d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal

Com els cuinem?

Preparem els espaguetis de verdura:

1. Rentem els carbassons, pelem els naps i les pastanagues, i ho ratllem tot amb l'ajuda d'una mandolina.
2. Podem triar entre coure les verdures al vapor durant 3 o 4 minuts o bullir-les en aigua abundant amb sal durant un minut i refredar-les.
3. Posem a coure primer la pastanaga i el nap, perquè triguen més, i més tard afegim el carbassó. Ho colem i ho deixem escórrer.

Fem la salsa:

1. Fregim els grans d'all sencers en una paella amb oli.
2. Afegim el pernil tallat a trossets, li donem unes voltes i ho traiem del foc.
3. Podem afegir els espaguetis a la paella i saltar-ho tot, o abocar la sala directament sobre els espaguetis al plat.



- **Temps:** 30 minuts
- **Dificultat:** una mica fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè les verdures contenen bàsicament aigua que ens ajuda a hidratar-nos, però també minerals, vitamines i fibra. **Es recomana menjar-ne una ració en cru i una ració en cuit cada dia.**

Energia (Kcal) 215

Proteïnes (g): 12,6

Greixos (g): 13,1

Carbohidrats (g): 11,6



Menú 1: Vedella amb bolets

Quins ingredients necessitem?

- 500 g de vedella tallada a filets
- 200 g de bolets frescos de temporada
- 1 ¼ L d'aigua o brou
- 2 cebes
- 2 tomàquets
- 3 grans d'all
- 1 copa de vi blanc
- 1 cullerada de farina
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal

Com els cuinem?

1. Salpebrem la vedella, l'enfarinem i la fregim en una paella amb oli. La reservem.
2. Fem un sofregit ratllant la ceba, l'all i el tomàquet.
3. Afegim la carn que hem reservat i el vi blanc al sofregit, i ho deixem reduir.
4. Afegim aigua o brou i ho deixem coure a foc lent fins que la carn estigui tendra, més o menys durant una hora.
5. Netegem els bolets, els tallem si són molt grans, els salem i els sofregim lleugerament en una paella per afegir-los després a la carn.
6. Deixem coure mínimament els bolets amb la carn perquè s'integrin i servim.



- **Temps:** 90 minuts
- **Dificultat:** no gaire fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè **els bolets tenen un baix contingut energètic i són rics en vitamines i minerals** que ajuden a una bona mineralització dels ossos i de les dents. A més, ens aporten casi tant potassi com els plàtans.

Energia (Kcal)

328

Proteïnes (g):

27,3

Greixos (g):

18,8

Carbohidrats (g): 12,4



Menú 2: Amanida catalana

Quins ingredients necessitem?

- 2 tomàquets tipus Montserrat grans
- Verdures fresques al gust (pastanaga, pebrot, ceba tendra, enciam...)
- 8 espàrrecs blancs en conserva petits
- 4 filets d'anxova en conserva
- 1 llauna petita de sardinetes en conserva
- 1 llauna petita de tonyina en conserva
- 1 ou dur
- 4 talls de llonganissa
- 4 talls de bull
- 1 pot petit d'olives negres
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Sal

Com preparem l'amanida?

1. Tallem per la meitat un tomàquet gran (tipus Montserrat).
2. Fem una amanida tot posant els diferents ingredients a la part buida del tomàquet.
3. Hi afegim unes fulles d'enciam, unes tires de pastanaga, pebrot vermell, ceba tendra, unes puntes d'espàrrec, un trosset d'ou dur, una anxova i una sardina en conserva.
4. Hi posem unes olives negres per sobre i l'amanim amb un fil d'oli o una vinagreta.



Per què és saludable?

Perquè, sobretot quan fa calor, el nostre cos ens demana més aigua. **La fruita i la verdura fresca ens aporten aquesta hidratació**, a més de vitamines, minerals i fibra.

- **Temps:** 20 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	365	Proteïnes (g):	22,6	Greixos (g):	27	Carbohidrats (g):	6
----------------	-----	----------------	------	--------------	----	-------------------	---



Menú 2: Hamburguesa de lleties

Quins ingredients necessitem?

Per l'hamburguesa:

- 200 g de lleties cuites
- 200 g de pastanaga
- 1 ceba petita
- 1 dent all
- 1 ou
- Curri en pols
- 2 cullerades de farina integral
- 40 g de formatge feta esmicolat
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

Per acompanyar l'hamburguesa:

- 4 pans d'hamburguesa
- Enciam
- Maionesa

Com la cuinem?

1. Pelem la ceba, la pastanaga i l'all. Ratllem la pastanaga i trinxem la resta.
2. Rentem les lleties, les escorrem bé i les xafem amb una forquilla.
3. En una paella amb una mica d'oli ofeguem la ceba, l'all i la pastanaga.
4. Afegim les lleties i ho cuinem tot uns minuts removent constantment. Després ho retirem del foc i deixem refredar.
5. Batem l'ou i el barregem amb el curri i la farina.
6. Barregem la mescla de l'ou amb la de les lleties i hi afegim sal, pebre i el formatge feta esmicolat.
7. Dividim el farcit en quatre i donem forma a les hamburgueses amb les mans o amb l'ajuda d'un motlle.
8. Les posem en una paella amb una mica d'oli d'oliva fins que quedin daurades.
9. Finalment les servim dins del pa amb unes fulles d'enciam i maionesa.



- **Temps:** 20 minuts
- **Dificultat:** una mica fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè els llegums, en general, són imprescindibles per la seva aportació d'energia, proteïnes i fibra. A més, les lleties són les que ens aporten més ferro. Els llegums els trobem a la base de la piràmide dels aliments i **n'hauríem de menjar entre 2 i 4 cops per setmana.**

Energia (Kcal)	290	Proteïnes (g):	11,4	Greixos (g):	15,3	Carbohidrats (g):	26,8
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------------	-------------



Menú 3: Lasanya de verdures

Quins ingredients necessitem?

Per la lasanya:

- 12 plaques de lasanya (o 16 segons la mida)
- 2 tomàquets
- 2 cebes tendres
- 1 carbassó gran
- 1 pebrot vermell petit
- 1 pastanaga
- Formatge ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per la beixamel:

- 500 ml de llet
- 30 g de farina
- 30 g de mantega
- Nou moscada
- Pebre
- Sal



30

Com la cuinem?

Fem la salsa beixamel:

1. Posem a escalfar la llet en un cassó.
2. En un altre cassó posem la mantega a desfer i afegim la farina. Deixem que es cogui una mica sense deixar de remenar.
3. Afegim la llet poc a poc i anem remenant amb un batedor perquè no es facin grumolls. La deixem coure uns minuts tot remenant constantment.
4. Afegim sal, pebre i nou moscada al gust.
5. Reservem la salsa mentre preparem la lasanya.

Fem la lasanya:

1. Posem aigua en un cassó i quan bulli afegim les plaques de lasanya. Un cop cuites, les colem i les posem en un recipient amb aigua amb gel. Tot seguit les reservem.
2. Netegem bé amb aigua totes les verdures. Tallem la pastanaga, el carbassó i la ceba a rodanxes, el pebrot a tires fines i ratllem el tomàquet.
3. Posem una paella al foc amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegim primer la ceba i, tot seguit, la pastanaga, el carbassó, el pebrot i, per últim, el tomàquet. Ho saltem a foc mitjà mentre l'anem remenant.
4. En una safata apta per a forn, afegim un raig d'oli i col·loquem dues plaques de lasanya. Aboquem una part de les verdures i les repartim bé. Afegim dues plaques més sobre la verdura i tornem a repetir el procés. Per acabar, posem les dues últimes plaques.
5. Per sobre la pasta, afegim la beixamel i l'escampem bé amb una cullera.
6. Posem per sobre de la beixamel una mica de formatge ratllat.
7. Posem la lasanya al forn, preescalfat prèviament a 200°C i la gratinem uns 10 minuts.

- **Temps:** 60 minuts
- **Dificultat:** una mica fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè les verdures són un dels productes bàsics en la nostra alimentació. **Es recomana consumir-ne dues racions al dia**, ja que ens aporten vitamines, minerals i fibra.



Energia (Kcal)

475

Proteïnes (g):

16,1

Greixos (g):

24,9

Carbohidrats (g): 46,5



Menú 3: Mandonguilles de peix

Quins ingredients necessitem?

- 200 g de peix blanc en filets i sense espines (orada, lluç o llobarro)
- 200 g de peix blau en filets i sense espines (verat)
- 200 g de musclos
- 150 g de llagostins
- 500 ml de brou de peix
- 1 ou
- Farina
- 1 llesca de pa fregit
- 1 grapat d'ametlles torrades
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Pel sofregit:

- 1 ceba
- 2 alls
- 2 tomàquets
- ½ pebrot verd
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Com les cuinem?

1. Pelem la ceba i la ratllem, pelem els alls i els trinxem, tallem els tomàquets per la meitat i els ratllem i, per últim, tallem el pebrot verd a daus.
2. Posem un bon raig d'oli d'oliva a una cassola, afegim l'all picat, la ceba ratllada i un pessic de sal. Ho remenem bé i ho deixem coure a foc lent.
3. Afegim el pebrot al sofregit i un polsim de sal. Ho remenem, i tot seguit, afegim el tomàquet. Ho tornem a remenar bé i ho deixem coure.

Preparem les mandonguilles:

1. Netegem els musclos i els llagostins. Tallem els filets de peix a daus petits i els trinxem.
2. Barregem el peix trinxat amb una mica d'ou batut, l'all i una mica de farina. Ho posem a punt de sal.
3. Amb dues culleres, fem porcions de peix de la mida que vulguem fer les mandonguilles. Les enfarinem i les hi donem forma de bola.

Preparem el plat:

1. Afegim el brou al sofregit i el deixem bullir.
2. Afegim les mandonguilles, els musclos i els llagostins. Tapem la cassola i ho deixem coure uns 5 minuts.
3. Preparem la picada: posem en un morter les ametlles torrades, el pa fregit, les fulles de julivert i la sal. Ho trinxem bé amb la mà de morter.
4. Afegim una cullerada de picada al guisat, el remenem, el deixem coure uns minuts mes i el servim.

- **Temps:** 60 minuts
- **Dificultat:** no gaire fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè menjar peix **és fonamental per un correcte creixement i desenvolupament intel·lectual**, especialment durant la infància. Les mandonguilles solen ser una manera atractiva de presentar aquest aliment als nens.



Energia (Kcal) 527

Proteïnes (g): 36,7

Greixos (g): 36,2

Carbohidrats (g): 13,6



Menú 4: *Snack* de cigrons

Quins ingredients necessitem?

- 120 g cigrons crus
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre vermell dolç
- Julivert picat
- Sal

Com els cuinem?

1. Remullem els cigrons el dia anterior en un recipient amb abundant aigua freda. Els guardem a la nevera.
2. Al dia següent, els escorrem i els posem en una safata de forn. **Posem la safata al forn 45 minuts a 200°C.**
3. Un cop els traiem del forn els deixem refredar.
4. Els amanim amb pebre vermell, sal, julivert picat i oli d'oliva.
5. Els servim en un bol.



Per què és saludable?

Perquè **els llegums són una font important de proteïnes** i, encara més, si els barregem amb cereals o fruits secs. A més **ens aporten ferro, fibra i no contenen colesterol**.

- **Temps:** 60 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	157	Proteïnes (g):	5,7	Greixos (g):	6,8	Carbohidrats (g):	18,2
-----------------------	------------	-----------------------	------------	---------------------	------------	--------------------------	-------------



Menú 4: Pasta saltada amb verdures i vedella

Quins ingredients necessitem?

- 200 g d'espaguetis
- 4 filets de vedella (uns 400 g)
- 1 carbassó
- 8 xampinyons
- 2 grans d'all
- 2 pastanagues
- 2 cebes tendres
- 1 pebrot vermell
- Salsa de soja
- Oli d'oliva verge
- Pebre
- Sal

Com la cuinem?

1. Posem un cassó al foc amb força aigua, oli i sal, i quan l'aigua bulli, aboquem la pasta. L'anem remenant perquè no s'enganxi fins que estigui cuit. L'escorrem i la refredem amb aigua.
2. Netegem les verdures, les pelem i les tallem.
3. Tallem la vedella a trossos i la salpebrem.
4. En una paella amb un fil d'oli, saltem la vedella. Quan estigui daurada, l'apartem i la tallem a tires amb l'ajuda d'unes estisores.
5. A la mateixa paella, posem la ceba, l'all i el pebrot. A mitja cocció, afegim la resta de verdures.
6. Quan estiguin cuites, afegim les tires de vedella.
7. Afegim una mica de salsa de soja i remenem.
8. Hi aboquem la pasta i ho servim al plat.

- **Temps:** 30 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Per què és saludable?

Perquè en combinar farinacis, verdures i aliments proteics en la mateixa recepta, **aquesta es pot considerar com un plat complet i únic**, tant per dinar com per sopar.



• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	451	Proteïnes (g):	19,3	Greixos (g):	20	Carbohidrats (g):	49,9
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	-----------	--------------------------	-------------



Menú 5 (plat únic): Mongeta tendra, pasta i salmó

Quins ingredients necessitem?

- 4 filets de salmó (uns 600 g)
- 300 g mongeta tendra bullida
- 200 g de pasta tipus tagliatelle
- 160 ml de nata líquida
- 1 cullerada pepita de mostassa en gra (tipus Dijon)
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal

Com la cuinem?

1. Tallem el salmó com si fos una escalopa.
2. Rentem i tallem la mongeta tendra. La bullim en un cassó amb aigua i sal i, quan estigui cuita (entre 8 i 10 minuts), l'escorrem i reservem.
3. Posem en un cassó la nata, una cullerada de mostassa i sal. Ho fem bullir poc a poc fins que la salsa s'hagi reduït una mica i ho reservem.
4. En un cassó amb abundant aigua i un raig d'oli, fem bullir la pasta fins que estigui *al dente* (segons les instruccions de l'envàs) i l'escorrem.
5. Salem el salmó i el coem en una paella que estigui ben calenta, como si fos a la planxa.
6. Aprofitem la mateixa paella per escalfar i saltar en un costat les mongetes, les salpebrem.
7. En un plat servim el salmó, la mongeta verda i la pasta amb la crema de mostassa per sobre. Si veiem que la crema està molt espessa afegim una mica d'aigua de coure la pasta per diluir-la.



- **Temps:** 30 minuts
- **Dificultat:** una mica fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè **en un sol plat combinem tres grups d'aliments importants** en els àpats principals: verdures, farinacis i aliments proteics.

Energia (Kcal)	615	Proteïnes (g):	38,8	Greixos (g):	31,4	Carbohidrats (g):	44,1
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------------	-------------



Menú 6: Ordi amb musclos

Quins ingredients necessitem?

- 200 g d'ordi (o altres cereals)
- 750 g de musclos
- 300 g de sípia neta
- 2 L de brou de peix
- 8 cullerades de sofregit de tomàquet i ceba
- Oli d'oliva verge extra
- 1 nyora
- Julivert picat
- Uns brins de safrà
- Sal

Com el cuinem?

1. Posem la nyora amb aigua perquè s'hidrati durant uns minuts. Després, retirem la polpa amb l'ajuda d'una cullera.
2. Trossegem la sípia i la saltem en una cassola amb una mica d'oli d'oliva verge extra.
3. Afegim el sofregit, el safrà, la polpa de nyora i una mica de julivert picat. Ho barregem i ho deixem coure uns 5 minuts a foc lent.
4. Afegim el brou i quan comenci a bullir hi afegim l'ordi. Ho salem i ho deixem coure molt lentament durant una hora aproximadament.
5. Afegim els musclos en els últims 5 minuts i tapem fins que s'obrin. Retirem del foc.
6. Piquem una mica de julivert i servim amb el julivert picat per sobre.



- **Temps:** 90 minuts
- **Dificultat:** no gaire fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè **l'ordi és un cereal molt ric en fibra** i conté hidrats de carboni que ens aporten energia. Per altra banda, **els musclos són molt rics en proteïnes i ferro.**

Energia (Kcal) 455

Proteïnes (g): 40,6

Greixos (g): 12

Carbohidrats (g): 46



Menú 6: Rotlles vietnamites amb verdures

Quins ingredients necessitem?

- 8 oblies d'arròs
- 1 alvocat
- ½ pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 1 ceba tendra
- 2 pastanagues petites
- 2 pits de pollastre
- Oli d'oliva verge extra
- 1 llimona
- Salsa de soja

Com els cuinem?

1. Rentem els pebrots i pelem les pastanagues. Ho tallem tot a bastons fins. Fem el mateix amb la ceba.
2. Tallem el pollastre en tires, el salem i el saltem a la paella amb un fil d'oli. Ho apartem.
3. Obrim l'alvocat, retirem el pinyol amb una cullera, el buidem i aixafem la polpa amb una forquilla. L'amanim amb sal, unes gotes d'oli i de suc de llimona.
4. Posem un plat amb aigua freda i submergim les oblies d'una en una, durant uns minuts, per tal de que s'hidratin i prenguin flexibilitat. Les escorrem i les anem posant sobre una superfície llisa.
5. Barregem la pasta d'alvocat amb els bastons de verdures i les tires de pollastre.
6. Repartim el farcit al mig de cada oblia i l'enrotllem com un caneló.
7. Barregem la salsa de soja amb unes gotes de llimona i un raig d'oli, per obtenir la salsa amb què sucarem o amanirem els rotlles.



- **Temps:** 40 minuts
- **Dificultat:** una mica fàcil
- **Nº persones:** 4
- **Valoració nutricional (per ració)**

Per què és saludable?

Perquè **és una manera senzilla de fer que els infants mengin verdura crua**, que coneguin la gastronomia d'altres cultures i s'acostumin a altres sabors. També **és una forma diferent de consumir cereals**, en aquest cas l'arròs.

Energia (Kcal)	234	Proteïnes (g):	12,3	Greixos (g):	11,9	Carbohidrats (g):	19,3
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------------	-------------





Postres...

Suc de mandarines amb brotxetes d'aranja i taronja

Quins ingredients necessitem?

- 9 mandarines
- 1 aranja
- 1 taronja
- Menta fresca

Com el preparem?

1. Rentem 8 mandarines i les pelem totes menys una. La pell d'aquesta última donarà aroma al suc.
2. Passem totes les mandarines per una liquadora i aboquem el suc en gots.
3. Desgranem l'última mandarina que ens queda i pelem i tallem a trossos l'aranja i la taronja.
4. Fem broquetes intercalant les tres fruites amb les fulles de menta fresca.
5. Repartim i posem les broquetes dins els gots on teniem el suc i a gaudir!



Per què és saludable?

Perquè **les fruites són aliments molt rics en aigua, vitamines, minerals i fibra**. Per tant, han de formar part de la nostra alimentació.

- **Temps:** 20 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	104	Proteïnes (g):	1,6	Greixos (g):	0,4	Carbohidrats (g):	23,4
----------------	-----	----------------	-----	--------------	-----	-------------------	------



Gelat de fruites variades

Quins ingredients necessitem?

- 4 préssecs
- 1 plàtan petit
- 175 g de suc de taronja
- 100 g de formatge fresc cremós
- 40 g de sucre

Com fem el gelat?

1. Pelem el plàtan i els préssecs, i els tallem a trossos d'uns 2 centímetres. Els emboliquem amb film transparent i els congelem.
2. L'endemà retirem la fruita del congelador i separem els trossos.
3. Posem en un got triturador el suc de taronja, el sucre, el formatge fresc i els trossos de fruita congelada.
4. Ho trinxem tot mitjançant cops ràpids i curts perquè no s'escalfi la batedora.
5. Quan estigui barrejat i hagi agafat la textura d'un puré fred i emulsionat, ho col·loquem en un recipient ample, el tapem i posem al congelador durant uns 30 minuts perquè torni a agafar el fred que ha perdut.
6. Passat aquest temps, ho traiem del congelador i ho servim com més ens agradi.



- **Temps:** 24 hores
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Per què és saludable?

Perquè els gelats acostumen a agradar i **són una bona manera de promoure el consum de fruita** entre els nens. A més, en ser artesanal, conté menys sucres i greixos que els gelats industrials. També pot ser una bona opció per aprofitar aquella fruita que se'ns està fent malbé a casa.

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	252	Proteïnes (g):	6,7	Greixos (g):	8,1	Carbohidrats (g):	38
-----------------------	------------	-----------------------	------------	---------------------	------------	--------------------------	-----------



Llet merengada

Quins ingredients necessitem?

- 1 litre de llet
- 2 clares d'ou
- 150 g de sucre
- Una llimona
- Canyella
- Sal

Com preparem la beguda?

1. Netegem la llimona i en traiem la pell amb un pelador.
2. Escalfem la llet amb la canyella, la meitat del sucre i la pell de la llimona. Quan comenci a bullir, deixem coure lentament durant 2 o 3 minuts a foc lent.
3. Ho colem per treure la pell de la llimona i la canyella, deixem que es refredi i ho posem al congelador.
4. Batem les dues clares d'ou a punt de neu amb una mica de sal i el sucre que quedava.
5. Quan estigui freda la llet, la barregem amb les clares poc a poc, amb moviments en forma de cercle.
6. Ho tornem a introduir al congelador durant una hora.
7. Passat aquest temps, ho servim com si fos crema gelada.



- **Temps:** 90 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Per què és saludable?

Perquè **els lactis són rics en calci, un element clau per al bon desenvolupament dels ossos**. A més, aquests ens hidraten i **són rics en proteïnes i hidrats de carboni**.

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	312	Proteïnes (g):	11,2	Greixos (g):	9	Carbohidrats (g):	46,7
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	----------	--------------------------	-------------



Pastís integral de pastanaga i nous

Quins ingredients necessitem?

- 100 g pastanaga
- 60 g farina integral
- 1 ou
- 50 g llet sencera
- 30 g sucre blanc
- 25 g oli d'oliva verge extra
- 20 g nous
- 5 g llevat en pols
- 1 pessic de sal

Com el preparem?

1. Rentem i ratllem la pastanaga.
2. En un plat fons, posem la pastanaga ratllada, afegim la llet i el sucre, i ho barregem bé.
3. Tapem el plat amb un altre plat fondo per sobre i el fem al microones durant 2 minuts a màxima potència.
4. Traiem el plat, afegim la resta d'ingredients i ho barregem bé.
5. Distribuim la barreja en quatre tasses de cafè amb llet i les introduïm d'una en una al microones durant 1 minut a màxima potència.
6. Si no ho volem menjar directament amb cullera: deixem refredar el pa de pessic a la mateixa tassa.



Per què és saludable?

- **Temps:** 15 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Les nous i la pastanaga ens aporten nutrients fonamentals per créixer forts. A més, si elaborem els nostres pastissos sabrem amb certesa tots els ingredients que contenen i podrem triar-los segons les nostres necessitats, com treure els aliments que ens causen intoleràncies.

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	265	Proteïnes (g):	7,3	Greixos (g):	11,8	Carbohidrats (g):	32,2
----------------	-----	----------------	-----	--------------	------	-------------------	------



Barretes de civada, fruits secs i dàtils

Quins ingredients necessitem?

- 100 g flocs de civada
- 60g mel
- 40g dàtils sense os
- 25 g avellanes sense torrar
- 25 g llavors de sèsam
- 20 g aigua
- 10 g oli d'oliva verge extra
- Sal

Com les preparem?

1. Pelem les avellanes i els dàtils amb un ganivet, de manera que després es puguin apreciar els diferents trossos en les barretes.
2. En una paella escalfem a foc suau la mel i l'oli.
3. Afegim tots els ingredients i seguim cuinant a foc suau. Remenem contínuament fins a aconseguir que el conjunt s'enganxi lleugerament (aquest procés dura entre 5 i 7 minuts).
4. Folrem un motlle amb paper de forn i afegim la preparació, tapem amb més paper i col·loquem un pes a sobre.
5. Deixem refredar. Després, tallem la massa en forma de barretes amb l'ajuda d'un ganivet.

Podem substituir les llavors, fruits secs i fruites deshidratades per d'altres que ens agradin. També podem fer servir galetes d'arròs inflat trossejades en comptes de civada.



Per què és saludable?

- **Temps:** 15 minuts
- **Dificultat:** fàcil
- **Nº persones:** 4

Perquè **conté fruits secs i fruita deshidratada que ens proporciona energia**. Resulta ideal per a aquells dies en què els nens han de sortir d'excursió, entrenar o participar en competicions.

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	279	Proteïnes (g):	6,4	Greixos (g):	10,8	Carbohidrats (g):	38,8
----------------	-----	----------------	-----	--------------	------	-------------------	------



Suc de meló amb glaçons de llimonada

Quins ingredients necessitem?

- Mig meló
- 4 llimones
- 50 grams de sucre

Com preparem la beguda?

1. Tallem les llimones per la meitat i en fem suc amb l'espmedora.
2. Barregem 200 mil·lilitres de suc de llimona amb 200 d'aigua i 50 grams de sucre.
3. Omplim amb la llimonada les glaçoneres i les posem al congelador.
4. Pelem i traiem les llavors del meló, i el triturarem fins a fer-ne suc. Ho reservem en fred.
5. Posem els glaçons de llimonada en un got i l'acabem d'omplir amb el suc de meló.



- **Temps:** 15 minuts
- **Dificultat:** molt fàcil
- **Nº persones:** 4

Per què és saludable?

Per què **ens ofereix tots els beneficis de la fruita i porta menys sucre que els sucx preparats** que podem trobar al mercat.

• Valoració nutricional (per ració)

Energia (Kcal)	191	Proteïnes (g):	2,45	Greixos (g):	0,6	Carbohidrats (g):	44
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	---------------------	------------	--------------------------	-----------





Què vol dir...?

Glossari

Coure: posar un aliment cru en aigua o un altre líquid bullint fins que quedi tou.

Gratinar: enrossir al forn la superfície d'un menjar, empolsat generalment amb formatge o pa ratllat.

Grenyal o al dente: coure una pasta fins al punt just de cocció, quan encara està una mica dura.

Hidratar: posar en remull aliments deshidratats per restablir la seva humitat.

Mandolina: estri de cuina per fer rodanxes d'un aliment del mateix gruix.

Preescalfar: escalfar un aparell abans de fer-lo servir.

Reduir: fer bullir una salsa per reduir el seu volum i fer-la més saborosa.

Reservar: deixar a part un ingredient o un preparat mentre s'està cuinant un plat per fer-lo servir posteriorment.

Saltar: coure aliments amb poc oli i a foc alt.

Sofregit: condiment que s'obté després de fregir a foc lent tomàquet, ceba i all fins que quedin una mica daurats.

Trinxar: tallar un aliment a trossos molt petits.

FAROS



<http://faros.hsjdbcn.org/>

Entra al web de **FAROS** i descobreix com millorar la salut i benestar dels teus fills i de tota la família!

“**Família, a cuinaaaaar!**” recull les millors receptes que durant aquests últims anys la Fundació Alícia ha elaborat per a FAROS, el portal de promoció de salut i benestar infantil de l’Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. L’objectiu del recull és incentivar les famílies perquè impliquin els infants a la cuina. Plegats aprendran i gaudiran l’art de cuinar a través de receptes fàcils, bones i, sobretot, saludables.

Aquest receptari s'emmarca en la publicació del 10è Informe FAROS «Guia per a una alimentació infantil saludable i equilibrada. Resolent dubtes, trencant mites i aclarint conceptes» que us podeu descarregar al web de FAROS de forma gratuïta.

I recordeu que al web trobareu moltes més receptes saludables per cuinar en família i un ampli recull d’articles i consells sobre salut infantil.

