



Gastronomia amb Cor

Menú triturat



+34 936 303 234
info@cuinajusta.com
www.cuinajusta.com



#totssomcuinajusta
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106
08830 Sant Boi de Llobregat
Baix Llobregat



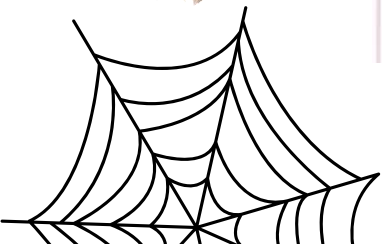
Alimentació mediterrànea i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
						Triturat de verdures i bacallà (carbassa, porro i patata)		Triturat de verdures i pollastre (tomàquet, pebrot i patata)	
						Triturat de fruita		Triturat de fruita	
5		6		7		8		9	
Triturat de verdures i bacallà (pastanaga, tomàquet i patata)		Triturat de verdures i gall dindi (carbassa, porro i patata)		Triturat de verdures i llenties (pebrot, pastanaga i tomàquet)		Triturat de verdures i pollastre (bledes, patata i ceba)		Triturat de verdures i lluç (pastanaga, pebrot i patata)	
Triturat de fruita		Triturat de fruita		logurt natural	km0	Triturat de fruita		Triturat de fruita	
12		13		14		15		16	
FESTIU		Triturat de verdures i gall dindi (tomàquet, pebrot i patata)		Triturat de verdures i cigrons (pastanaga, tomàquet i patata)		Triturat de verdures i pollastre (porro, carbassó i patata)		Triturat de verdures i bacallà (carbassó, pebrot i patata)	
		Triturat de fruita		logurt natural	km0	Triturat de fruita		Triturat de fruita	
19		20		21		22		23	
Triturat de verdures i gall dindi (col, carbassó i patata)		Triturat de verdures i cigrons (pastanaga, carbassa i patata)		Triturat de verdures i lluç (tomàquet, pastanaga i patata)		Triturat de verdures i gall dindi (carbassó, xampinyons i patata)		Triturat de verdures i pollastre (carbassó, porro i patata)	
Triturat de fruita		Triturat de fruita		logurt natural	km0	Triturat de fruita		Triturat de fruita	
26		27		28		29		30 (CASTANYADA)	
Triturat de verdures i gall dindi (pastanaga, tomàquet i pebrot)		Triturat de verdures i llenties (bròquil, carbassó i patata)		Triturat de verdures i pollastre (carbassa, pastanaga i patata)		Triturat de verdures i mongetes (carbassó, tomàquet i patata)		Triturat de verdures i lluç (pastanaga, xampinyons i patata)	
Triturat de fruita		Triturat de fruita		Triturat de fruita		Triturat de fruita		Triturat de fruita	



El plat saludable



El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.

L'oli d'oliva verge, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

En aquells casos en què el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del especialment quan fem exercici o fa molta calor.



Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

Tant amb les fruites com amb les verdures, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



Una vida social activa és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.



El plat saludable

Aliment de temporada del mes d'octubre: La carbassa



La **carbassa** és una hortalissa molt apreciada pel seu sabor suau i lleugerament **dolç**, la seva gran versatilitat culinària i el seu elevat valor nutricional. És rica en **aigua** i **fibra**, fet que afavoreix la sacietat i el bon funcionament del sistema digestiu. També destaca pel seu contingut en **betacarotens** i **antioxidants**.

És un ingredient molt versàtil a la cuina, ja que es pot consumir rostida, bullida, al vapor o en puré, tant en preparacions dolces com salades..



POSSIBLE RECEPTE - Flam de carbassa



Ingredients

- Puré de carbassa
- Llet vegetal
- Extracte de vainilla
- Panela
- Fècula de blat de moro
- Agar agar
- Caramel

Recepta

-  1 Abocar el caramel als motlles
-  2 Mesclar puré carbassa, panela, vainilla i la llet.
-  3 En $\frac{1}{3}$ de la mescla, dissoldre el agar agar i la fècula
-  4 Anar incorporant aquesta mescla a l'anterior al foc sense para de remoure. Fins el bull.
-  5 Abocar als motlles i deixar refredar.

SABIES QUE...?



La carbassa és un fruit! Però nutricionalment es considera una verdura.



Les llavors de carbassa també es mengen i són una bona font de proteïnes i minerals

