



**5e taller de cuina**

**23 de maig de 2019**

**NOM DEL TALLER: SNACKS I BATUTS SALUDABLES**

**Tallerista: Mireia Lugar i Roser Ballester (DINUT, dietètica i nutrició)**

## **HUMMUS DE PÈSOLS I ALVOCAT**

### **Ingredients:**

- 400gr de pèsols bullits (poden ser congelats o de pot)
- ½ alvocat madur
- 1 cullerada sopera de tahini (pasta de sèsam)
- El suc de ½ llimona
- 1 gra d'all
- 2-4 fulles de menta fresca
- 1 culleradeta de postres de sal
- 40gr d'OOVE



### **Per acompanyar els hummus:**

- 4 pastanagues
- 1 pebrot vermell i 1 de verd
- 3-4 apis
- Torradetes o bastonets de pa integral, crackers, etc

### **PREPARACIÓ:**

Bullim els pèsols naturals durant 5 minuts, el temps necessari si son congelats o si son de pot procedir segons indicacions del pot, seguidament els escorrem i el deixem refredar una mica.

Tallem l'all i l'alvocat a trossets petits i introduïm en un bol tots els ingredients i triturem fins que quedi una massa ben homogènia.

(Thermomix, 30seg/vel.prog 5-10, baixem amb l'espàtula els restes de la paret del bol i tornem a triturar 30seg/vel 10). Es pot afegir aigua (opcional) segons vulguem que quedi mes cremós o més líquid. Repartim en bols i ja es pot servir.

Per acompanyar i sucar l'humus, rentar i tallar els vegetals a tires gruixudes. També es pot acompanyar de torradetes o bastonets de pa integral.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 135,7 Hidrats de carboni: 6,40gr

Lípids: 9,43gr Proteïnes: 5,20gr

**Baix en calories i ric en greixos saludables**

## **HUMMUS DE LLENTIES:**

### **Ingredients:**

- 400gr de lleties cuites (poden ser lleties vermelles)
- 1 culleradeta sopera de tahini (pasta de sèsam)
- El suc de ½ llimona o llima
- 1 gra d'all
- 10 ametlles crues sense pell
- 50gr d'OOVE
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta de postres de sal
- 1 culleradeta de pebre vermell de La Vera
- Unes fulles de coriandre fresc



### **Per acompanyar els hummus:**

- 4 pastanagues
- 1 pebrot vermell i 1 de verd
- 3-4 apis
- Torradetes o bastonets de pa integral, crackers, etc

### **PREPARACIÓ:**

Esprémer el suc de mitja llimona o llima, seguidament introduïm en un bol tots els ingredients i triturarem fins que quedi una massa ben homogènia.

(Thermomix, 30seg/vel.progresiva 5-10, baixem amb l'espàtula els restes de la paret del bol i tornem a triturar 30seg/vel 10). Es pot afegir aigua (opcional) segons vulguem que quedi més cremós o més líquid. Repartim en bols i ja es pot servir.

Podem presentar amb un rajolí d'OOVE i una mica de pebre vermell de La Vera

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 166,82 Hidrats de carboni: 11,54gr

Lípids: 9,56gr Proteïnes: 8,66gr

**Ric en proteïnes vegetals i ferro**

## **HUMMUS DE CIGRONS I REMOLATXA**

### **Ingredients:**

- 400gr de cigrons cuits
- 150gr de remolatxa cuita
- 1 culleradeta sopera de tahini (pasta de sèsam)
- El suc de ½ llimona
- 1 gra d'all
- 50gr d'OOVE
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta de postres de sal



### **Per acompanyar els hummus:**

- 4 pastanagues
- 1 pebrot vermell i 1 de verd
- 3-4 apis
- Torradetes o bastonets de pa integral, crackers, etc

### **PREPARACIÓ:**

Escórrer els cigrons i tallar la remolatxa i l'all a trossets petits i espremer el suc de mitja llimona, seguidament introduïm en un bol tots els ingredients i triturem fins que quedi una massa ben homogènia.

(Thermomix, 30seg/vel.prog 5-10, baixem amb l'espàtula els restes de la paret del bol i tornem a triturar 30seg/vel 10). Es pot afegir aigua (opcional) segons vulguem que quedi més cremós o més líquid. Repartim en bols i ja es pot servir.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 175,92 Hidrats de carboni: 14,96gr

Lípids: 9,39gr Proteïnes: 7,74gr

**Ric en proteïnes vegetals i ferro**

## **HUMMUS DE MONGETES NEGRES O AZUKIS (mongeta asiàtica)**



### **Ingredients:**

- 400gr de mongetes negres o vermelles (azukis)
- 1 culleradeta sopera de tahini (pasta de sèsam)
- El suc de ½ llimona o llima
- 1 gra d'all
- 50gr d'OOVE
- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de postres de sal
- 1 culleradeta de pebre vermell de La Vera
- Unes fulles de coriandre fresc

### **Per acompanyar els hummus:**

- 4 pastanagues
- 1 pebrot vermell i 1 de verd
- 3-4 apis
- Torradetes o bastonets de pa integral, crackers, etc

### **PREPARACIÓ:**

Esprémer el suc de mitja llimona o llima, seguidament introduïm en un bol tots els ingredients i triturem fins que quedi una massa ben homogènia.

(Thermomix, 30seg/vel.prog 5-10, baixem amb l'espàtula els restes de la paret del bol i tornem a triturar 30seg/vel 10). Es pot afegir aigua (opcional) segons vulguem que quedi més cremós o més líquid. Repartim en bols i ja es pot servir.

Podem presentar amb un rajolí d'OOVE i una mica de pebre vermell de La Vera

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 195,07 Hidrats de carboni: 11,98gr

Lípids: 12,85gr Proteïnes: 7,87gr

**Ric en proteïnes vegetals i ferro**

## **PANCAKES DE BLAT SARRAÍ I PLÀTAN**



### **Ingredients:**

- 1 plàtan madur
- 130gr de farina de blat sarraí
- 200gr de llet d'ametlla o altra beguda vegetal (sense sucres afegits)
- 4 dàtils sense pinyol
- 1 culleradeta de canyella en pols i gingebre (opcional)
- 1 culleradeta de postres de llevat
- 20gr de mantega
- 1 pessic de sal

### **PREPARACIÓ:**

Triturem amb una batedora elèctrica els dàtils amb la llet vegetal, fins que els dàtils quedin ben integrats. (Thermomix 10seg/vel 5).

Tallem el plàtan a trossos i l'afegim a la llet, ho triturem, afegim la farina, la canyella, la sal, el llevat i triturem (Thermomix, 30seg/vel.progresiva 5-10, baixem amb l'espàtula els restes de la paret del bol i tornem a triturar 30seg/vel 10).

En una paella mini antiadherent ku afegim ½ culleradeta de postres de mantega, escampem i l'escalfem. Quan estigui calenta s'aboca un cullerot de la barreja i es deixa que es dauri uns 2 minuts, es dona la volta i es cou 2 minuts mes.

Culmina els pancakes amb els teus ingredients preferits: fruita fresca, crema de fruits secs, mermelada, compta, etc.

Es poden guardar els pancakes un parell de dies a la nevera, ben tapats.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 194,55 Hidrats de carboni: 25,62gr

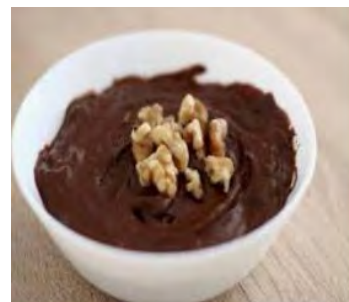
Lípids: 7,51gr Proteïnes: 6,12gr

**Ric en hidrats de carboni complexos, fibra i minerals**

## **CREMA D'ALVOCAT I CACAU**

### **Ingredients:**

- 1 avocat madur
- 25gr de cacau en pols sense sucre
- 5-6 dàtils sense pinyol
- 80gr de beguda vegetal d'ametlles o avellanes



### **PREPARACIÓ:**

Tallem l'avocat a rossos i triturem amb una batedora elèctrica l'avocat, el cacau i els dàtils amb la beguda vegetal, fins que tots els ingredients quedin ben integrats i la pasta sigui homogènia.

(Thermomix, 10seg/vel. 5). Conservar a la nevera un màxim de 2-3 dies.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 172,24 Hidrats de carboni: 22,28gr

Lípids: 7,79gr Proteïnes: 3,26gr

**Ric en greixos vegetals cardiosaludables, fibra i minerals.**

## **COMPOTA DE POMA NATURAL**

### **Ingredients:**

- 400gr de pomes madures
- El suc de 1 llimona petita
- Canyella al gust



### **PREPARACIÓ:**

Rentar molt bé les pomes, pelar i tallar-les en daus.

Encén el foc a mitja intensitat i col·loca el cassó amb les pomes.

Després afegeix el suc de la llimona i canyella al gust. Tapa l'olla i deixa cuinar durant 20 minuts, transcorregut aquest temps la poma ha d'estar tova i amb un to fosc, si no es així deixa cuinar durant alguns minuts més.

Retira del foc i espera que es refredi una mica. Segons com t'agradi la consistència, o es deixa tal qual o es passa una mica per a batidora elèctrica.

(Thermomix, 15min/vel. 2/temp 100. Afegim la llimona i la canyella al gust 10min/vel.2/temp.100).

Llest! Ja pots gaudir d'una compota de poma sense sucre deliciosa i apta per a tota la família.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 49,01 Hidrats de carboni: 11,30gr

Lípids: 0,29gr Proteïnes: 0,31gr

**Baix en calories i ric en fibra i prebiòtics**

## **COMPOTA DE MADUIXES I LLAVORS DE CHÍA**

### **Ingredients:**

- 400gr de maduixes netes
- 20gr de llavors de chía
- Edulcorant o Stevia al gust
- Aigua



### **PREPARACIÓ:**

Netejar bé les maduixes amb aigua freda i retirar el peduncle. Tallar les maduixes en trossos i posar-les en un cassó i afegir un got d'aigua.

Cuinar-les a foc lent fins que la fruita estigui transparent. (Thermomix cuinar durant 15min/vel.2/temp.100)

Afegeix l'edulcorant desitjat i en la quantitat que prefereixis. A continuació afegeix les llavors de chía que servirà per espessir i torna a barrejar (Thermomix 2min/vel.cullera)

Distribueix la compota en pots de vidre i deixa-la refredar i reposar almenys un dia a la nevera.

Guarda a la nevera i gaudeix-la amb iogurt, formatge batut, pa torrat pancakes, etc.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 48,58 Hidrats de carboni: 5,64gr

Lípids: 2,29gr Proteïnes: 1,36gr

**La chía és una font d'àcids grassos omega 3 i facilita el trànsit intestinal**



## **COMPOTA D'ALBERCOCS**

### **Ingredients:**

- 300gr d'albercocs
- Canyella en pols
- 1 cullerada sopera de llinosa o lli triturat



### **PREPARACIÓ:**

Renta molt bé els albercocs, treu el pinyol i talla'ls en daus.

Encén el foc a mitja intensitat i col·loca el cassó amb un got d'aigua. (Thermomix cuinar 15min/vel.2/temp.100)

Tapa l'olla i deixa cuinar durant 20 minuts, transcorregut aquest temps la fruita ha d'estar tova i amb un to fosc, si no es així deixa cuinar durant alguns minuts més. (Thermomix cuinar 10min/vel.2/temp.100)

Retira del foc i espera que es refredi una mica. Afegir la farina de llinosa si es vol espessir més. En cas de no cuinar-ho a la Thermomix després, amb una batedora o vareta elèctrica, bat una mica per aconseguir una consistència més llisa. Si t'agrada trobar-te els trossos de fruita mentre menges aquestes postres, llavors assegura't de no batre massa la barreja.

Llest! Ja pots gaudir d'una compota de poma sense sucre deliciosa i apta per a tota la família.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 31,70    Hidrats de carboni: 6,95gr

Lípids: 0,19gr    Proteïnes: 0,80gr

**Baix en calories i ric en fibres**

## **GASPATXO FRESC DE MADUIXES**

### **Ingredients:**

- 200gr de maduixes
- 200gr de tomàquets madurs
- 40gr de pebrot vermell
- 20gr de cogombre
- Ratlladura de llima
- 1 gra d'all
- 10gr de vinagre de poma
- 20gr d'OOVE
- 50ml d'aigua ben freda o en glaçons
- ½ culleradeta de sal
- ½ culleradeta de pebre



### **PREPARACIÓ:**

Rentar tots el vegetals i les maduixes, pelar el cogombre i retirar les llavors, i retirar el peduncle de les maduixes

Tallar a trossos i col·locar en el bol de la batidora. Afegir el vinagre, la sal, el pebre i triturem. (Thermomix: 30seg./vel.5 + 3min/vel.prog 5-10)

Posteriorment afegim l'OOVE i triturem de nou. (Thermomix: 4seg/vel.10)

Incorporem l'aigua ben freda o el glaçons i barregem (10seg./vel.10)

Al moment de servir, ratllar una mica de llima per sobre del gaspatxo (al gust).

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 66,10 Hidrats de carboni: 4,08gr

Lípids: 5,20gr Proteïnes: 0,74gr

**Baix en calories i ric en vitamina C**

## **BATUT VERD DE POMA, ESPINACS I GINGEBRE**



### **Ingredients:**

- 400gr de pomes àcides
- 50gr de cogombre
- 25gr de brots d'espínacs
- El suc de ½ llimona
- 300ml d'aigua freda
- 4 fulles de menta fresca
- 1 culleradeta petita de gingebre natural ratllat

### **PREPARACIÓ:**

Rentar i pelar les pomes i el cogombre, treure les llavors.

Triturar tots els ingredients a la batedora fins que quedi una textura de batut.  
(Thermomix: 30seg./vel.5 + obrir i baixar amb l'espàtula la barreja de les bores + 3min/vel.prog 5-10)

Es pot afegir més o menys aigua natural al gust o beguda vegetal si es vol aconseguir una textura més líquida.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 31,11 Hidrats de carboni: 6,95gr

Lípids: 0,14gr Proteïnes: 0.51gr

**Ric en vitamina C, antioxidants i àcid fòlic.**

## **BEGUDA VEGETAL D'ANACARDS**

### **Ingredients:**

- 120gr d'anacards (els deixarem la nit prèvia o 12 hores en remull en aigua embotellada)
- 1litre d'aigua natural filtrada o embotellada
- 1 pessic de sal
- 3-4 dàtils (sense pinyol ni pell)
- Opcional: Canyella, extracte de vainilla...



### **PREPARACIÓ:**

Posar els anacards en remull la nit abans o 12 hores, coberts en aigua embotellada (es pot afegir llavors de sèsam crues), preferiblement a la nevera.

Escórrer i esbandir bé els anacards. Posar dins la batedora, els anacards, els dàtils, el pessic de sal i l'aigua.

Triturar a alta velocitat uns minuts fins que quedi totalment triturat. (Thermomix: 3-5min/vel.prog. 5-10)

Si es prefereix una textura més fina, es pot filtrar la beguda amb una malla o un drap net, exprimint bé amb les mans, la malla fins que quedi totalment filtrada. La polpa es pot utilitzar per afegir a batuts, postres, per fer formatge vegà...

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 202,37 Hidrats de carboni: 9,53gr

Lípids: 14,76gr Proteïnes: 7,86gr

**Ric en greixos saludables, fibra i minerals**

## **SMOOTHIE DE MANGO I PASTANAGA**

### **Ingredients:**

- 2 mangos
- 3 pastanagues
- 2 taronges
- 50gr d'aigua
- Suc de ½ llimona



### **PREPARACIÓ:**

Rentar, pelar i tallar les fruites a trossos petits. Triturar tots els ingredients a la batedora fins que quedi una textura batut. (Thermomix: 30seg/vel.5/ + obrir i baixar amb l'espàtula la barreja de les bores + 3min/vel.prog5-10)

Es pot afegir més o menys aigua natural al gust o beguda vegetal si es vol aconseguir una textura més líquida.

**Composició nutricional (100gr):** Kcal: 43,64 Hidrats de carboni: 9,70gr

Lípids: 0,18gr Proteïnes: 0,80gr

**Ric en vitamina A, antioxidants i potassi**